

こんなときに、子どもにどのように接しますか？

(例) 学校から帰ってきたら宿題をすることになっているのに、
子どもが宿題をせずにテレビを見ている・・・

※こんな一言、ありませんか？

…伝わりにくい暴力的コミュニケーションの切り札 ●ちょっと青ざめるブルーカード

何やってんの！？	ぎ→疑問形
いつも言ってるでしょ！！	ど→怒鳴る、叩く
テレビ見るなって！！	ひ→否定形(禁止)
今日という今日は許さないからね！！	ど→脅す
テレビ視てたから一週間テレビ禁止！！	ば→罰を与える
これでいいと思ってんの？ 何する時間？	と→問う、聞く、考えさせる
何回言っても分からないなんて、バカじゃないの？	なし→なじる
はぁ(ため息)・・・いつもこうだといいのにねえ・・・	い→いやみ

頭文字を並べ替えると・・・「ひ・ど・い・お・と・ぎ・ば・なし」

どちらが子どもとの良い関係を保ちながら、
望ましい行動を促すことができそう？

※こんな感じにできれば、いいですね。

…伝わりやすい非暴力コミュニケーションの切り札 ★ほっこり温かいオレンジカード

深呼吸して気持ちを切り替える	お→落ち着く(感情)
「テレビを消してもらえ」等子どもが話せる状態を待つ	ま→待つ
穏やかに近づき(環境)	が→環境づくり(いちおし環境)
テレビ視たいよね～でも・・・	き→気持ちに理解を示す
まずは宿題をしてほしい	か→代わりにする行動を提示
わかった？ (子どもが)「わかった！」	や→約束
じゃあ、学校から帰ってきたら何する？	れ→練習(確認・反復)
えらい!! 宿題が終わったらテレビ視ていいよ	ほ→褒める

頭文字を並べ替えると・・・「ほ・ま・れ・か・が・や・き・を」

- 本当は、オレンジカードは手持ちの切り札として、誰でも持っているものです。
- でも、人には感情があるので、オレンジカードを切るのが難しいときもあります。
- もしも、「ブルーカードを切ることが多いなあ・・・」と感じるのであれば、オレンジカードを切れるようになる「気付きスイッチ(装置)」として「機中八策」活用してみてもいいかなと思います。
- ちょっとした練習を繰り返すことで、日常生活でオレンジカードをスムーズに切れるようになると思います。
- オレンジカードを切ると、子どもの心に「これでいいんだ」という自信・自己肯定感・自己効力感が育ちます。
- たくさんの成功体験をした子どもは、自分で自分のことができる(考えられる)人として育ちます。