

脱ネガティブ・コミュニケーション

はーもう大嫌い！

あなたなんかどうせダメよ

なんでそんなこともできないの？



ネガティブ・コミュニケーションは
その時だけの問題ではなく
その子が大きくなった時にも
言われてきた言葉が頭の中で再生され
その人の行動を縛るものとなる



自分なんか嫌われている

小さい時にかけられてきた言葉を
自分で自分にもかけるようになる

どうせ失敗するかも

私なんて...

きっとまた怒られる



頑張らないといけない時に頑張れなくなる

普段何気なくかけている言葉の積み重ねが
今の親子関係を作っているのかも
しれない

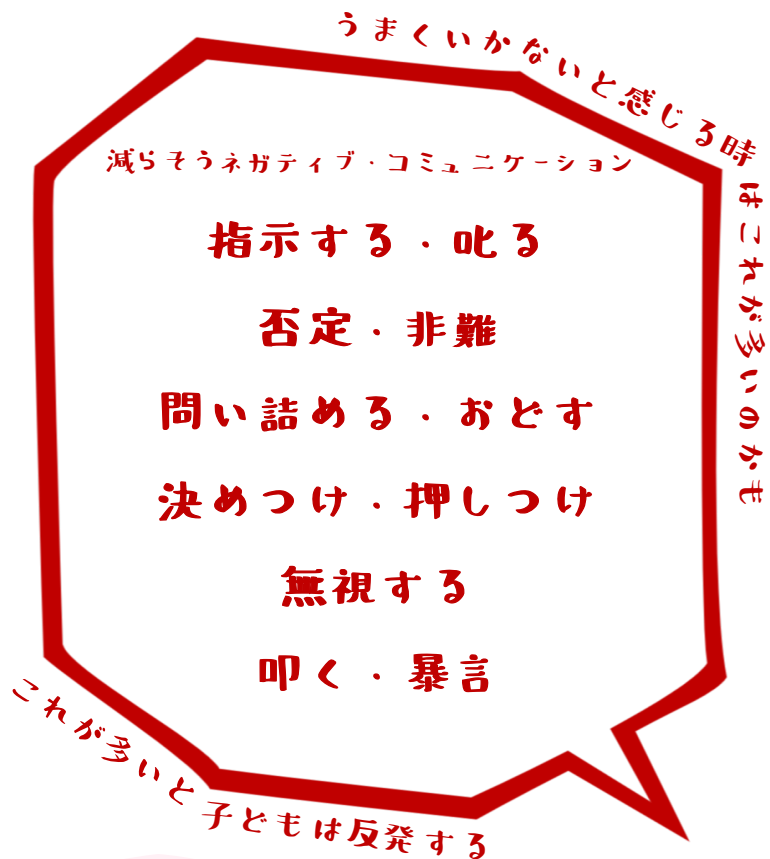


いつもどんな言葉をかけていますか？

見直すポイントはコチラ



コミュニケーションを見直す



子どもが言うことを聞かない、すぐにかんしゃくを起こす、ウソをつく...
困った行動が多い時は、ネガティブ・コミュニケーションが多いのかもしれない。普段あまり意識せずかけている言葉を見直すことで、親子の関係は少し変わるかも。

「指示する」「叱る」

家計にたとえば、この2つは、光熱費や食費のように、必要な出費で、子育てにおいてはなくせないもの。だから、ゼロにすることを目指すのではなく「正しい使い方をしてムダ使いを減らす」という考え方が重要！

「否定」「非難」

そんなこともわからないの？

スマホばかり
見てるから頭悪くなるのよ

はーもう大嫌い！

「おどす」

宿題やらないなら
スマホ捨てるよ

静かにしないと鬼が来るぞ

お母さんの話聞けないなら
二度とゲームやらせないからね

「無視する」 「叩く」「暴言」

これらは程度に関わらず
虐待にあたるものです。
これはゼロに！

「決めつけ」「押しつけ」

どうせまた〇〇だよ

絶対〇〇しなきゃダメよ

親の価値観だけで判断する・子どもの好きな
ことを否定する、も押しつけになる。

「問い詰める」

なんで〇〇してないの？

なんでわからないの？

相手の話を聞かず、質問攻めで追い込む

けっこう言ってるかも...



このリーフレットの使い方

重要！

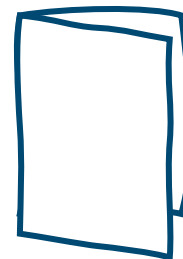
印刷方法

両面印刷し、**真ん中で折って**、ミニリーフレットっぽくしてください。

(真ん中で折って使うことを想定して内容を構成しています)

両面印刷をする際には「**短辺を綴じる**」を選択して印刷してください。

そうしないと、表面と裏面で上下反対に印刷されてしまいます。



折らないで渡すと
内容がわかりにくくなります。

印刷はカラー・モノクロのどちらでも対応していますが、
断然カラー刷りがお勧め。

どう使うの？

保護者の方との面接の中で「**こういうことに気をつけて関わってみると良いかもしれません**」

と言って渡して、一緒に読み合わせをしながら説明したり、面接を終わる時に「お子さんへの

関わりの参考に、お時間があったらお読み下さい」と言って渡したりしてください。

