



カウンセリングだより

3 学期の相談日は
1/12(火)、2/16(火)
3/8(火)です。
お気軽にお越し下さい。

保育観察エッセイ⑥

はったつがみえるよ!

～ぶんがのこともたす～

キンダーカウンセラー
宮本 祐子

♪幸いにも、私はキンダーカウンセラーとして、子ども達の中に入って一緒に遊ぶことができます。

毎月1回の訪問で、触れ合う時間は限られていますが、頻度が少ない分、子ども達の成長を感じられることが多く、毎回生き生きとたくましく変わっていく姿がとっても楽しみです♪

クリスマスやお正月など、楽しい行事が盛りだくさんの冬休みが明けました。子どもたちはどんな風に過ごされていましてでしょうか。冬休みは他の休みと違い、寒くて家の中にいることも多くなりがちですし、色々な人たちと一緒に過ごすことも多く、普段とはまた違った生活をされるが多かったのではないのでしょうか。そんな中で「こんなことに興味が出てきたのかー！こんなこともできるようになったの！こんな風にお友だちとあそんだり、大人と接したりすることもできるようになったんだね！」と、微笑ましく感心することがあったことでしょうか。それと同時にだんだん自己主張も強くなり、言うことを聞かなくなった、なんだか扱いにくくなってきたなあー、と感じることもあったかもしれません。一緒に過ごす時間が長かった分、何かと親子でぶつかってしまうこともあったかもしれません。

毎日の子育ての中では、言うことを聞かなかった時、つい怒鳴ってしまい後悔するという経験をされたことのある方も少なくないと思います。感情的になってしまい、怒りに任せてただ強制的に従わせると、子どもたちには怒られた印象だけが強く残ってしまいます。なぜ怒られているのか、どうすればいいのかわからず、結局言うことを聞かなくなってしまうこともあるでしょう。

ではどうしたらいいのでしょうか。「○○しちゃだめでしょ！」「ちゃんとして！」と、否定形や曖昧な表現ではなく「この箱に片づけようね」「時間がないから急ごうね」などと行動を具体的に話し、叱っている意図をわかりやすく伝えるように心がけたらどうでしょうか。叱られる場面では、大体子どもたちは何かに夢中だったり、ヒートアップしていたり、わさわさとしている時だと思えます。そんな時はなかなか言葉をかけても入りにくいものです。

子どもたちがすねたり、黙ったり、反抗してしまうのは、まだまだ自分の気持ちをうまく表現したり、言葉で伝えることができないからです。それに対して同じように、感情的になって瞬間的に怒ってしまうことを避けるには、どうしたらいいのでしょうか。

まず、落ち着きましょう。言葉を発する前に5秒ぐらい時間をとりましょう。両肩を上にあげて(肩に力が入り緊張した状態)1・2・3・4・5…と数を数えてゆっくり肩の力を緩めてみたり、鼻からゆっくりと息を吸い込んで、口から吐いて深呼吸をしたりすることも効果があります。ぜひ、お試しください。

いよいよ3学期が始まりました。年長さんは春からの小学校生活に胸膨らませ、親御さんは「うちの子、小学校でうまくやっていけるかしら？入学の準備はこれでいいのかしら？」と、気を揉んでいらっしゃるかもしれません。毎年度末、蛭池文化幼稚園の3学期の年長さんの様子、特に卒園式の練習の様子を見てみると「大丈夫ですよ！」と言いたいです。子どもたちは子どもたちなりに楽しかった幼稚園生活に区切りをつけ、小学生になる自覚がしっかりと芽生え育っています。卒園式にはその成長ぶりを目にされ、感慨深く、旅立ちの日に目頭が熱くなられることでしょうか。色々気になることはあると思います。ですが、子どもたちの力を信じ、それぞれの子どもたちの成長に合わせ、ゆっくりと見守ってあげましょう。

キンダーカウンセラーとして、園を訪問させていただいております臨床心理士の宮本祐子と申します。普段は大学の付属機関の心理・教育相談センターで、主に就学前～中学生のお子さんについて、保護者の方々に、発達及び諸々の相談をしております。毎月1回、蛭池文化幼稚園にて、保護者のみなさまがお子さんとうまく関わった方がいいのかな～？など子育ての心配や、ご自分について、またお子さんのお友だち同士の関わりや園での生活の心配などの相談にのらせていただいております。費用の方は幼稚園で負担して下さいますので、保護者の方々の負担はありません。また、園児の保護者以外の方も参加可能です。どんな些細なことでも「ちょっと聞いてみたいなあ～」「こんなときどうしたらいいかしら」というときに、お気軽にお越しください。