

2 家庭ですぐにできる「共感」テクニック

「共感」は寄り添うこと。
ほんの少し意識するだけで、大きな効果が得られることも♪



まずは「受け入れる」こと

～子どもは、かけがえのない存在～

子どもを良くしようと思うあまり、ついつい注意が多くなりがちです。気になるところがあったとしても、「それもわが子」と、まずは子どものありのままの姿を受け入れましょう。



子どもの気持ちを理解する

～共感が伝わる言葉かけ～(具体例)

子どもの気持ちを理解し、時には引き出してあげることもポイントです。

- ① 予防接種をした後、泣いている子へ
→×「痛くない。痛くない。もう泣かないの。」
○「痛かったね。よくがんばったね」
- ② 言いたいことがうまく言葉にできず、困っている子へ
→×「何が言いたいの。早く言って。」
○「もしかして、それは、○○ということかな」



親子だからこそ

～スキンシップも共感の一部～

子どもをぎゅっと抱きしめる、手を握る、頭をなでる、抱っこするなど、言葉がなくても、お互いの気持ちが伝わる、とても素敵な方法だと思いませんか。



子ども時代を思い出して

～自分にも苦手なことがあったはず～

「自分も○○が苦手だったな」「○○がうまくいかなかった」と思うだけで見方が変わります。子どもの悩みには、「どうすればうまくいくか一緒に考えよう」という視点が子どもとのより良い信頼関係につながります。



※親同士の共感も大切※

公園や子育て支援施設(子どもの家や子育てサロンなど)に足を運ぶ、子育て講座や地域活動に参加して他の保護者と子育てに関する情報交換をするのもおすすめです。

(場所や開設時間などについては、市HPをご覧になるか、保育課(子育てサロン)、生涯学習課(子どもの家)に、お問い合わせください。)