



『ぐずな人にはわけがある!』( ^)o(^ ) リンダ・サパディン著

暖房器具の準備も急がれるこの頃です。家庭内でのストレスの少ないやり取りもこころを温かくしますね。

「早くしなさい」「どうしてしないの」「やればできるでしょう」褒めたり、怒ったり、ご褒美を与えたり……。あの手この手で子どもを動かそうとします。2, 3回は言うこと聞いても、だんだん慣れていくと子どもはちょっとやそっとでは動こうとしません。なぜ人は、やらなければいけないと頭でわかっているのに先延ばしにしてしまうのでしょうか? 体力や健康の問題以外にいくつかの理由があります。

①心配性 (人から笑われる, バカにされるかもなどの不安や怖れ) ②危機好き (ドーパミン好きで強い刺激を求めます。スリル, ヤバイ, ぎりぎりセーフなど) ③完璧主義 (プライドが傷つくことはしない) ④反抗型 (反抗心, 不平不満, なんて自分ばかり, めんどくさい) ⑤自信喪失 (どうせできない, 早くできない) ⑥夢想家 (スーパーマンのマントがあったら……, 計画を立てるだけで一時的な満足感に浸るなど) ⑦モラトリアムタイプ (やることの意味や将来の目標がもてない)。これらのタイプは『ぐずな人にはわけがある』の本に書かれています。他にも⑧理解ができてないタイプ (どこから始めたらいいいのか分からない, 求められることが理解できない) ⑨記憶に留めにくいタイプ (同じことを何度言ってもすぐ忘れる。多くの指示が苦手) などが考えられます。

ご自分の子どもさんの「ぐずぐず」の原因はどれでしょう? タイプに合わせていろんな対処法を組み合わせて使うことがいいですね。(1) 今の課題から離れ, 全く関係のない経験させます。現

実感や達成感を養います。(2) 話し合いでルールを設定し、出来たらほめて、出来ないときは叱らず評価しないことです。「アメ」と「反応なし」で行動変容に導きます。(3) 完全にはできてない場合、いやいやしている場合でもその過程を褒めます。(4) 雑談や言い分をしっかりと聞きましよう。(5) 初めと終わりを教え、手順を教え、教え方の工夫をしましょう。(6) 痙攣やパニックの対応はしばらく距離をとり、本人が落ち着いたら必ず落ち着いたことを評価して褒めましよう。『グズグズ』さんの背景を知ると手立てが見えてきます。子どもに合った対処法を一緒に考えてみませんか。お気軽にご予約ください。

(文:時川ちづる)

### 今後のスクールカウンセラー来校予定日

11月17日(火)終日      12月8日(火)終日

12月8日(火)終日      1月12日(火)終日      2月22日(月)終日

子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当(山本) または養護教諭(小宮)までお気軽に、遠慮されずに連絡をください。



☆連絡先 佐志小学校(74-3445)

\*1回の相談時間は、約1時間

\*相談料は不要です。