

お母さんのための対話法

お子さんが、「勉強しても成績が上がらない！」と言ってきたらどう答えますか？

悪い答え方の例

①命令・指示

「集中して勉強できていないのだから、集中して勉強しなさい。」

②脅迫・注意

「勉強しなかったら、もっと下がってしまうよ。」

③説教

「成績を上げたいなら、もっと勉強するべきだよ。」

④提案・忠告

「学校や塾の先生に相談してみたら？」

⑤論理の展開

「勉強すれば成績は上がるものだから、勉強のやり方を変えてがんばってみたらどう？」

⑥非難・批評

「集中して勉強していないから成績が上がらないんだよ！」

⑦称賛

「成績は上がらなかったけど、よくがんばったよ。」

⑧ばかにする。

「もう中学生なんだから、甘えたことを言っているんじゃないよ。」

⑨分析

「そんなことを言うなんて、疲れているのではないの？」

⑩同情・激励

「よくがんばったよ。明日になったらまたやる気になってるよ！」

⑪質問

「いつからそんな風に思うようになったの？」

⑫注意をそらす。

「勉強も大事だけど、最近部活の調子はどう？」

⑬無視・無関心

「そんなに気にすることないよ！」

相手が困っている・悩んでいる時に上記 13 の対応方法は、よくありません。相手を承認して相手が自分で考えて問題解決策を見つけれるようにすることが大切です。

上記の会話に関する答え方の例

子：勉強しても成績が上がらないよ。

母：勉強しても成績が上がらなくて困っているのね。

子：がんばっても結果がでなくてくやしいよ。

母：結果がでなくてくやしいんだね。

子：そうなんだよ。何かよい方法はないかな？

母：何かよい方法があるといいね。

子：うん。よい方法があると変われると思うんだよ。

母：良い方法があれば変われると思っているんだね。

子：そうだよ。良い方法があればいいんだよ。ちょっと自分で考えてみるね。

上記を参考にしてもらい今までの**対応方法を変えていく**ことで、お子様が**自ら考えて行動**できるようになっていきます。

今回は、受容のやり方（**アクティブ・リスニング**）の1例を書きました。