

2017年10月31日（火曜）

実施時間：10:30～11:30

参加者：親子4組（子ども4人） 見学者1名 保育士3人

担当：院生 2人

内容：ママ・トレ 第4回 「ぎりぎりセーフを見つける！」



ペアワーク（写真1）



本日のポイントの説明（写真2）



子どもたちも楽しそうでした（写真3）

第4回目「ぎりぎりセーフを見つける！」です。まず、前回の宿題を通して今までの流れを復習しました。前回の宿題にも「ほめたのは、いつ・どのように、そしてその反応はどうだったかを観察シートに書き出すことが含まれていました。その書き込みに対して具体的に整理していき、ほめるときには「行動」をほめることが大切であることが強調されました。行動をほめるほうが、失敗した時の立ち直り方が早くなるそうです。何かが上手だ、もしくは下手だというのは状態です。状態は性格にとっても近いものなので、状態で駄目だと言われると自分自身（性格）が駄目なのだと思ってしまう恐れがあるそうです。自分自身が駄目なのだと思い込むとやる気には繋がりにくくなります。しかし、行動でほめられると失敗した場合も行動を変えることで成功できると考えてやる気が出るそうです。参加者たちは、その話を真剣な表情で聞いていました。

今日の本題は、「ギリギリセーフを見つける」ことです。観察シートの「困っているところ」の欄に書き込まれていることは、『困っている、でも・・・』と、『でも』の後を続けることができたら、その『でも』に続くことから、ギリギリセーフとなることを見つけることが多いそうです。具体的には、『お菓子を食べすぎて困っている、でも、3度に1度は間食を我慢している』と続ければ、『3度に1度は間食を我慢している』ことを、ギリギリセーフと考えるそうです。このようにして、量や頻度に数字を使うことを心掛けながらギリギリセーフをたくさん見つけていく練習をしました。

行動でとらえることは常に大切です。例えば『お菓子を食べすぎて困っている、でも、大きくなりすぎて部屋から出られないほどではない』と続けてしまえば、『でも』の後に「状態」を続けてしまったこととなります。状態ではなく行動で考えるコツをつかむことで次にどのように行動すればいいのかが見えてくるそうです。

ギリギリセーフのうち、半分できていれば「いいところ」と考えていいことも説明されました。ママ・トレの回数が進むごとに、今までは「困ったところ」として否定的にとらえていたことのうち、いくつかは「努力しているところ」「いいところ」に昇格していきます。参加者は、ペアワークで相談して気づきが増えているようで、「あ、そうか・・・」と呟きながら観察シートを整理していました。

「ギリギリセーフ」を見つけられることで、子どもを不必要に叱らずにすむようになる、次の目標となる行動が見えてくるなど母親にとって嬉しいことが多くありそうですが、子どもの年齢や発達特性によっては、「ギリギリセーフ」が見つからないこともあるそうです。ですからすべての項目に必ず「ギリギリセーフ」を見つけなければならないと思込む必要はないという説明もありました。

次回までの宿題は自分と子どもの「ギリギリセーフを見つける」ことです。