

☆子育て広場☆

令和8年7月14日 NO, 20

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

すまいるルーム

短所を長所に変える方法

子どものよくない行動や短所も、見方を変えれば長所に変えることができます。その方法を「リフレーミング」と言います。例えば、暗い色の額縁に入れていた絵を、明るい色の額縁に入れ替えたら…その絵の印象も変わると思いませんか？そんなイメージで、お子さんの見方を変えてみるということです。

例えば、こんな風に子どもに伝えられたら…

衝動的に動いてしまう A 君は、危険を伴う行為もあることから、親や先生など、身近な大人から注意されることが多くなっていました。そのため、「ぼくはいつも叱られてばかりで、ダメな子だ。」と、思い込むようになり、自己肯定感が低くなっていました。

そこで…何も起きていない、A 君がとても落ち着いている時を狙って、こんなことを話してあげたとしたらどうでしょう。

母「A 君は、面白いこと、楽しいことに気づく天才だよな。(1 つのことに集中し続けられない。)しかも、すぐにチャレンジしようとするところもすごいよ。(楽しいことを見付けると、衝動的に動いてしまう。)でも、考えてから動かないと、人とぶつかったり交通事故を起こしたりすることもあるよ。」

A「そうなんだよ。ぼくは、面白いものがあると、すぐに飛びついちゃうんだよね。でも、確かに場所によっては危ないよね。」

母「じゃあ、どんなことに気を付けたらいいと思う？」

A「これからは、面白いものを発見しても、周りの安全を確かめてから動くことにするよ。」

母「そうだね。ひと呼吸おいて、考えてから動けばいいよね。A 君は、正しい行動について、ちゃんと自分で考えられる人だよな。」(行動はともかく、考え方を肯定的にとらえる。)

短所を長所に言い換えてから、大切な注意を伝えましょう

短所を長所に言い換えてから、大切な注意を伝えることができれば、マイナス体験と感じずに注意を受け入れることができ、自分のことを肯定的にとらえることができるようになります。それによって、No.19 で提案したポジティブ思考につながっていきます。お子さんのもつ特性により、叱ることや注意することが多くなってしまっているご家庭では、ぜひ試してみてください。

人は相手の見方やとらえ方によって、行動を変えます。身近な大人が自分のことをポジティブにとらえてくれていると感じれば、それに答えようとします。子どもは基本的に、褒められたがり屋さんです。いろいろな場面で、お子さんの短所を、長所に変えて伝えてあげてください。

リフレーミングの例

いろいろな言葉のリフレーミングに、チャレンジしてみてください！

- ★言うことを聞かない。→自分の考えをしっかりとっているね。
- ★空気が読めない。→周囲に流されず、本音で動ける人だね。
- ★失敗を恐れる→慎重で、先のことをよく考えて行動できる。
- ★嫌なことから逃げる→苦手なことと距離を置くことができる。
- ★すぐ調子に乗る。→その場を明るい雰囲気にしてくれる。
- ★いつもボーっとしている。→自分の世界に浸れるのいいね。
- ★こだわりが強く、がんこ。→意思が強く、自分の考えを大切にしている。
- ★いつもせかせかしている→時間を守ろうと、がんばっている。
- ★気が散りやすく、集中が続かない。→いろいろなことに気付き、興味を広げられる。
- ★すぐに頭に血が上る。→何事にも、一生懸命なんだね。
- ★もうコップにジュースが半分しかない。→まだ、あと半分ある。