

「親子コーチング」で ママ・パパも、子どもたちも、笑顔の毎日を過ごそう♪

● コーチングとは

「聴く」「質問する」「伝える」ことで、自分の気持ちや相手の気持ちを理解することができるコミュニケーションスキルのこと。子どもたちが自ら主体的に考え、自らで決定し、目標のために行動できる力を伝えるコミュニケーションです。

つまり… 子どもたちと楽しく家族で話したい！を叶えるコミュニケーション方法！

今日すぐに
実践できる♪

今日の出来事を楽しく共有！子どもの1日を聞き出す魔法の質問方法とは？

子どもたちは学校で、保育園で、幼稚園で、習い事で、どんな1日を過ごしたのか、気になりますよね？
そんな時、どんな質問をしていますか？

質問には「大きい質問」と「小さい質問」の2種類があります。
ご自身がどんな質問をしているのか想像しながらご覧ください。



大きい質問



大きい答え

- 例
- ・ 今日、学校どうだった？
 - ・ 習い事どうだった？

- 例
- ・ 楽しかった
 - ・ 普通
 - ・ 別に

小さい質問



小さい答え

- 例
- ・ 今日の給食、あなたが大好きなカレーだったけど、おいしかった？
 - ・ 運動会練習、入場の練習をするって言ってたけど、みんなうまくできた？人数多いから大変だよな。



- 例
- ・ 今日もカレー美味しかったよ！そういえば、僕が大好きなチーズがついてきて嬉しかったよ！
 - ・ 暑くて大変だった。ちょっとふざけてた子たちがいて、先生に怒られて怖かったよ。でも本番は頑張りたいなって思うよ。

「大きい質問」をすると、子供たちはどの瞬間の何を聞いているのかわからなくなってしまい、「大きい答え」で返してしまいがち。親は、「大きい質問」ではなく、子供たちがその時のシーンを具体的にイメージして答えやすい「小さい質問」を意識して声かけをしてみてください。きっと言葉のキャッチボールが繋がっていきます♪

子どもと楽しく話したい、コーチングに興味がある、親子コーチングラウンジ パレットの活動に参加してみたい！…などなどありましたらお気軽にご連絡ください♪

ブログはこちら



Communication Lounge - COLORS / 親子コーチングラウンジ パレット
awaga@comm-lounge-colors.com (親子コーチ あわが あい)

遊びに来てください♪

01 毎日聞かないこと 言葉のキャッチボールがうまくいくとどんどん話したくなりますが…!?

「小さい質問」で子供たちの気持ちや経験についてたくさん引き出すことができます。でも、それを毎日してしまうと、「詰問されている」ように感じてしまい裏目にでてしまうことも。毎日ではなく、**タイミングを開けて聞いてみる**ようにしてみてくださいね。

02 落ち込んでいる時だけ聞かないこと 子どもが気持ちを表しやすいようにピットインカードを使ってもOK!

子どもが落ち込んでいる時、悲しそうなお時、ついつい小さな質問をして状況をたくさん聞いてしまいたくなりますよね。でも、**落ち込んでいる時だけ聞くスタンスは危険**です。「ママやパパは、**ぼく・わたしが落ち込んでいる時だけ気持ちを聞きたがる**」という気持ちになってしまいます。ポイントは、**良いときも悪いときも平等に聞く**ということ。日常の中で自然な子供たちと向き合っていくといいと思います。



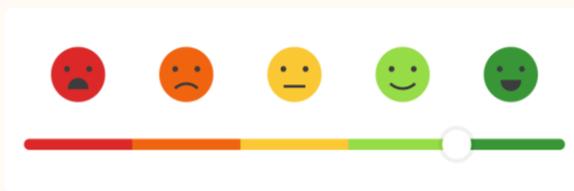
「何を聞くか」より大事にしたい「どのように聞くのか」ということ

子どもに対しても、大人に対しても、「何を聞くか」も大切ですが、実は「どのように聞くのか」が大きな影響を与えています。自分中心の考えではなく、相手の状態に寄り添ったコミュニケーションをしていますか？**相手の心の状態に合わせて関わる**と、信頼関係が生まれ、より密なコミュニケーションができるようになりますよ。

01 自分にも相手にも「元気メーター」がある

心の中に、1~10点の「元気メーター」があると想像してみてください。誰かの話を聞く時には、相手の元気メーターを想像し、その点数の1~2点上の状態相手の話に耳を傾けることが大切です。

そのためには、普段から、「自分の元気メーターはいま何点か」を意識してみることをおすすめします♪



02 気持ちの切り替えができるようにしましょう

相手の話を聞くときは、「リソースフル」な状態、つまり、人が本来持っている能力や強みといった資源(リソース)を十分に発揮できる状態であることが大切です。なぜなら、自分がいい状態の時は、相手の感情を“体験”することができる余裕があるから。だからこそ、自分の状態(気持ち)を「相手のことを聴ける状態」に切り替えられるようにできるといいですね。おススメは、身体を使うこと。

心と身体は繋がっているため、笑顔になってみたり、伸びをしたりしてみてください。どうすれば気持ちの切り替えができるのか？自分なりのスイッチを探してみてくださいね。



♪ 子どもも、大人も、ピットインカードを活用するから感情を伝えやすい！ ♪

「親子コーチングラウンジ パレット」活動のご案内

- 🗣️ 子育てにもやもや、お話を聞いてほしい！
- 🗣️ コーチングを学んで「おうちコーチ」になりたい！
- 🗣️ 子どもにコーチングを受けてほしい！
- ▶️ 1 on 1コーチングセッション
- ▶️ 親子コーチングラウンジ パレットでの月1回の活動(「おうちコーチ」になろう！)
- ▶️ 子どもコーチングセッション