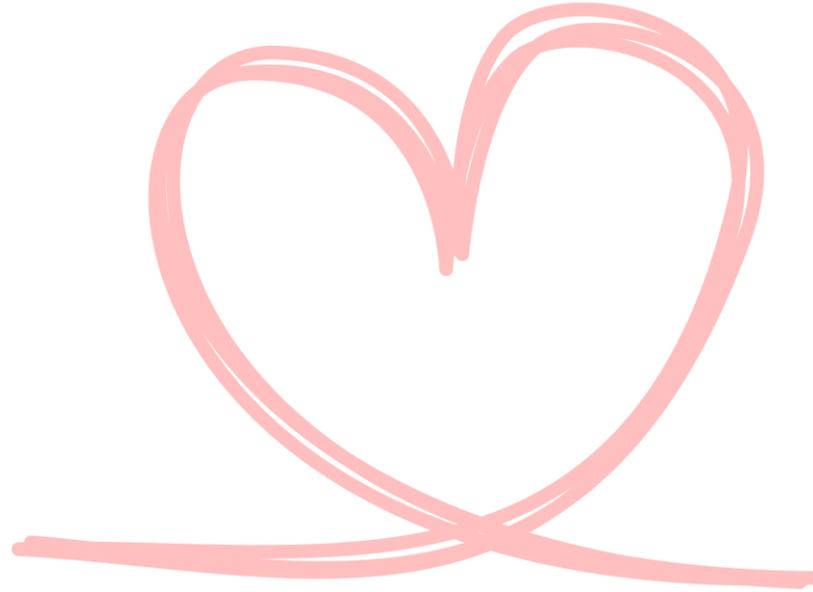


自分で考え行動する賢い子どもを育てるお母さん教室⑤



講座日程 全5回

指育メソッドアカデミー 主催 中島優子

この講座のゴール

子どもの個性を世界イチ認めるお母さんとなり
誰にも負けない個性として磨きをかける

子どもが自分で考え行動を決める自主性を高める計画の立て方

「子どもが主役になる
計画表作成」

前回の振り返り

今回は「ワクワクしながら主体的に行動する言葉がけ」をお伝えしました。

良い言葉がけが効果的な時、それは子どもの状態とお母さんの状態が良い時です。

育児書あるある「こんな時はこんな言葉がけをしましょう。」

こんな一見素敵に見える言葉がけ♪

言葉がけが効果を発揮するには、使う側と受ける側の状態が重要なんです。

私たちもそうですよね。同じ目的で使われる言葉、「マイナスフォーカス」よりも「プラスフォーカス」で

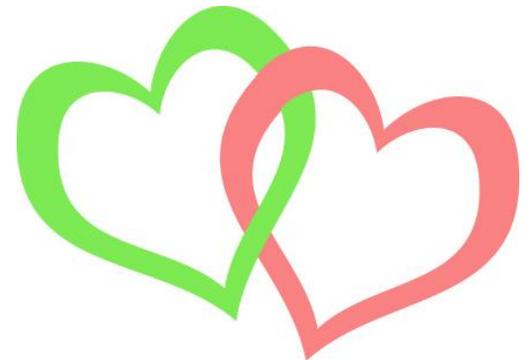
未来をワクワク想像できる言葉がけのほうが聞きやすい、心地よい

また・・・同じ言葉でも体調がいい時、機嫌がいい時とそうでない時では伝わり方が違うという経験はありませんか？

是非、言葉を利用して子どもたちが前へ進むきっかけを作っていってくださいね。

★実践してみたの気づきがありましたか？

★お子様・お母さま・どんな変化があったでしょうか？



「子どもが主役になる計画表作成」

講座 **5** 日目

「子どもが主役になる計画表作成」

今まではお母さんの捉え方・思考などお母さん中心ではありましたが、今回は子どもたちが主役になる習慣を身に付けていきます。通常の生活ではどうしても大人の都合であったり、指示してしまったり・・・

でも、実際に子どもたちが自分で考えていくためには少しずつ実践を重ねていかなければいけません。大人でも、昨日までお母さんにご飯を食べさせてもらっていたのに、今日からいきなりメニューを考えて買い物に行き、自炊しろ！といわれたら困惑してしまいます。

子どもも同じで、昨日までご飯を口に運んでもらっていたのに、今日からいきなり自分で食べてね！！とスプーンや箸を渡されても・・・

手に入れたい物に向かって、いまから何ができるのかな・・・
そんなことを考えながら計画をしていきます。

まずは子どもたち自身が主役となるような生活をしていきましょう。



「子どもが主役になる計画表作成」

とは言っても、いきなり計画表を作って即実行というわけにはいきません。

何の準備もしないということは、いきなり「今から旅行にいきなさい」と言っているようなもの
まずは…

- ◎自分が自分の身体を良く知ること。
- ◎何かをしたい、欲しいという願望ができたときに、どうしたら手に入るのか考えられること
- ◎創意工夫をして、簡単に諦めることなくやり遂げること
- ◎いつもワクワクと考えることができること

そんなことができるようになるために、生活習慣を整えていきましょう。

365日のほとんどを大人主導で過ごすのか…
子どもたちが自主的に主体的に動いていくのか…

この違いは3年後5年後10年後の子どもたちの姿が変わります。

子どもたちの素敵な成長を願っています。



「子どもが主役になる計画表作成」

あなたにとって自立とは？

もしも自立した子どもたちに育ったらどんな親子関係になりそうですか？

この講座を通して、お母さんとお子さんのメンタルが整うこと
そして、自立への取り組みがお母さんが一人でできるようになること

一人でも多くのお母さんが子育てのイライラが少しでも減り、子育てを楽しんで欲しい
子どもと信頼信用できる関係でいて欲しいと思っています。

「子どもが主役になる計画表作成」

15～18歳までにシフトを変えよう



Weblio辞典によると・・・

「自律」

- ①他からの支配や助力を受けず、自分の行動を自分の立てた規律に従って正しく規制すること。「学問の一性」
- ②〔哲〕〔ドイツ Autonomie〕カント倫理学の中心概念。自己の欲望や他者の命令に依存せず、自らの意志で客観的な道徳法則を立ててこれに従うこと。
▽↔ 他律〔同音語の「自立」は他の助けや支配なしに一人で物事を行うことであるが、それに対して「自律」は自分の立てた規律に従って自らの行いを規制することをいう]

「自立」

- (名) スル
- ①他の助けや支配なしに自分一人の力だけで物事を行うこと。ひとりだち。独立。「親もとを離れて一する」
 - ②自ら帝王の位に立つこと。「其後一して呉王となる／中華若木詩抄」→ 自律 (補説欄)・独立 (補説欄)
- 「自立」に似た言葉 独立 自治 独行 自主独往 独立独歩

知っていましたか??

皆さんが言っている自立はどちらでしょうか?

最終的に「自立」を目指してほしいと思っています。

「自立を促進する生活習慣」

まずは生活の中での自律を目指しましょう

起床

- 朝は自分で起きましょう
- その日に着る服は自分で選びましょう
- 脱いだ服は片づけましょう
- 着替えは自分でしましょう
- 自分の荷物は自分で準備しましょう
- 出かける身支度のタイムスケジュールを立てましょう



遊び

- 後片付けは自分でしましょう
- 外出時も状況に応じてルールを作っていくきましょう
- 曜日のスケジュールも大まかに決めていきましょう
- 遊ぶ時間も確保しましょう

基本的には自分のことは自分で行う

自分のスケジュールは自分で決めていきましょう

自分のことができてこそ、周りに目を向ける余裕が生まれていきます

優しさを伝えられる子どもたちに育てていくため自分の選んだ道を進むために自立の一步となることでしょう

日常生活

- 帰宅してから荷物の片づけをしましょう
- 帰宅してから寝るまでのスケジュールを決めていきましょう
- テレビを見る時のルールなど必要なことは決めていきましょう
- 食事の準備を一緒にしましょう
- 食器・調味料なども場所を把握して準備の一つにしましょう
- できる範囲の調理もしましょう
- 自分の食べる量も調節していきましょう
- 調理器具も使っていくきましょう
- 就寝時間は決めましょう
- スキンシップ・言葉のギフトを贈りましょう
- その日の素敵なところを伝えていきましょう



お母さんの準備はできていますか？

自分で起きるような準備は？

自立のポイントは「**任せる**」「**選択させる**」

アドバイスはするが、決めるのは子ども

洋服選びが楽しくなるには？

「本人が決める」



子どもが決めるための言葉を投げかけてあげてあげて研究してくださいね。
選んだものを否定してしまうと、選ぶ意味がなくなってしまうので
気を付けてくださいね。

食事などの準備がしやすくなっていますか？

大したことがないことなら、受け入れてあげてくださいね。

子どもが主役になるために・・・

まず一番に家庭の中で自律を目指します！！
家庭内でどんな学びをしてほしいか・・・生活の中で何が学べるでしょう
《今、できること得意そうに見えること》

今、気になっていること、これから身に付けて欲しいこと・学んで欲しいこと・知ってほしいことを書き出してください。
《気になっていること・これから身に付けてほしいこと・学んで欲しいこと・知ってほしいことなど》

できることを生かして伸ばすように計画をしていきます。

ポイント：非日常で体験させていきましょう。
できない事を何度もチャレンジするより、他で経験をして記憶させること。



企画してみよう

例えば、なかなか時間を守らない

◎時間の大切さを教えたい！！という学びを企画

《得意なこと》

大好きなことを絡めて企画をしていきましょう

◎自分から行動することを身に付けて欲しいのであれば・・・

《得意なこと》

得意なことからアプローチをしていきます

◎自分で決めることを学んで欲しいのであれば・・・

《得意なこと》

あなたのお子さんの拘りはなんですか？

などなど・・・目的ありきの企画を心掛けていくこと



計画してみよう

学んで欲しいこと・身に付けて欲しいこと

得意なこと

ゴール設定

この企画で何を学び、どんな経験を積み重ねてほしいのか
どうなっていたら嬉しいですか？

計画してみよう

ゴールに向かって

いつごろ？

誰とどこで？

【 】を学ぶために何をしますか？

企画してみよう

お母さんが準備しておくこと

当初の予定は

子どもに任せること・何をしてもらう？

得意なことを生かしていきましょう。

どうしてもついつい苦手に立ち向かうことを設定してしまいがちですが・・・

得意なことと苦手なことをうまく組み合わせて、よりできることや得意なことを磨いていってくださいね。

計画してみよう

お子さんの好きなこと・得意なことはなんですか？



お母さんから見て気になっている事・身に付けて欲しいこと

ゴール設定

お子さんの好きな事や好きな物とどう組み合わせたいけそうですか？
できるだけ、計画のゴールに好きなことや好きな物・得意なことなどがあるとよりワクワクしますね

始めはゴールから決めていくと計画しやすいです

具体的に計画してみよう

- 1) どんな目的で企画を行いますか？
ポイント：企画を通して身に付けられることを考えよう
- 2) お子様はどんなことに興味がありますか？
ポイント：良い悪いという大人の判断だけでなく、お子さんが心からワクワクできるものを選ぶ
- 3) この企画のおススメはなんですか？
ポイント：お子さんにとってのメリットを考えましょう
- 4) 日時はいつにしましょう
ポイント：昼・夜・時間・曜日などイメージしながら決めましょう
- 5) 行う場所はどこにしましょう
ポイント：家でも出かけてもどちらでもいいですが、お子様がワクワクする場所を選んでください
- 6) 下準備はどのくらい必要ですか？
ポイント：引き受けるのではなく、スムーズに行くために少し下準備をしていきましょう
- 7) 子どもに企画の一部を任せたい箇所はありますか？
ポイント：決行する前・準備から企画はスタートしています。任せることでワクワクが増します

計画してみよう

目的はなんでしょう

いつ

だれと

どこで

何をしますか

この企画のゴールのワクワクポイントはなんでしょう？

この企画で学べるポイントはなんでしょう？

準備の段階でのワクワクポイントはありますか？任せられることはなんでしょう？

例1)Hくん 計画してみよう

目的はなんでしょう

時間を守る大切さを知って欲しい

いつ

春休み

だれと

母二人

どこで

任天堂本社

何をしますか

見学

この企画のゴールのワクワクポイントはなんでしょう？

ゲームが大好きでゲームを作りたいと話しているので、好きなことだと思う

この企画で学べることはなんでしょう？

見学に行くことで電車・新幹線など時刻表を調べ、時間通りに行動することを体験する

準備の段階でのワクワクポイントはありますか？任せられることはなんでしょう

大好きなゲームはどんなところで作られたのだろうと調べることから始める

実際は本人がもっと近くがいいと言ったので提案はしたが変更

例1)Hくん実際は 計画してみよう

目的はなんでしょう

時間を守る大切さを知って欲しい

いつ

春休み

だれと

母二人

どこで

科学館

何をしますか

〇〇を調べる

この企画のゴールのワクワクポイントはなんでしょう？

自分ですべて企画を仕切ること・思い通りにすること

この企画で学べることはなんでしょうか？

家から名古屋まで電車やバス・地下鉄などの交通手段と金額を調べ、効率よく行動すること大切さを知る

準備の段階でのワクワクポイントはありますか？任せられることはなんでしょう

近場なので、もう少し課題を増やしお金もすべて任すことにした

結果:お昼代を計算にいれていなくてコンビニで買えるだけ購入して
ご飯を済ませたが、すべて子ども一人で決めて行動できた

例2)Sくん 計画してみよう

目的はなんでしょう

自分に自信を持って欲しい

いつ

週末

だれと

家族大好き全員で

どこで

トヨタ博物館

何をしますか

車の情報集め・研究

この企画のゴールのワクワクポイントはなんでしょう？

クルマが大好きなので、博物館に行き車の成り立ちや車に関することを学ぶ

この企画で学べることはなんでしょう？

自分の好きなことを伸ばして、自信を持って欲しい。車の知識量が凄いのもっと学べるきっかけを作りたい

準備の段階でのワクワクポイントはありますか？任せられることはなんでしょう

自分の好きなところに家族全員といくことで、家の出発からすべて企画してワクワクしてもらおう

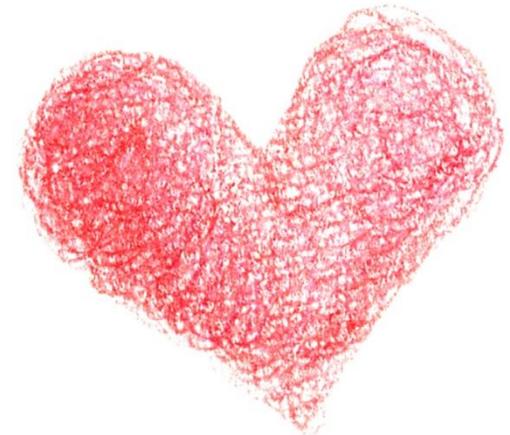
子育ての軸を持つ

ただなんとなく、美術館へ科学館へ・・・
もちろんそれでもいろいろな経験をするということではとても良い活動です。

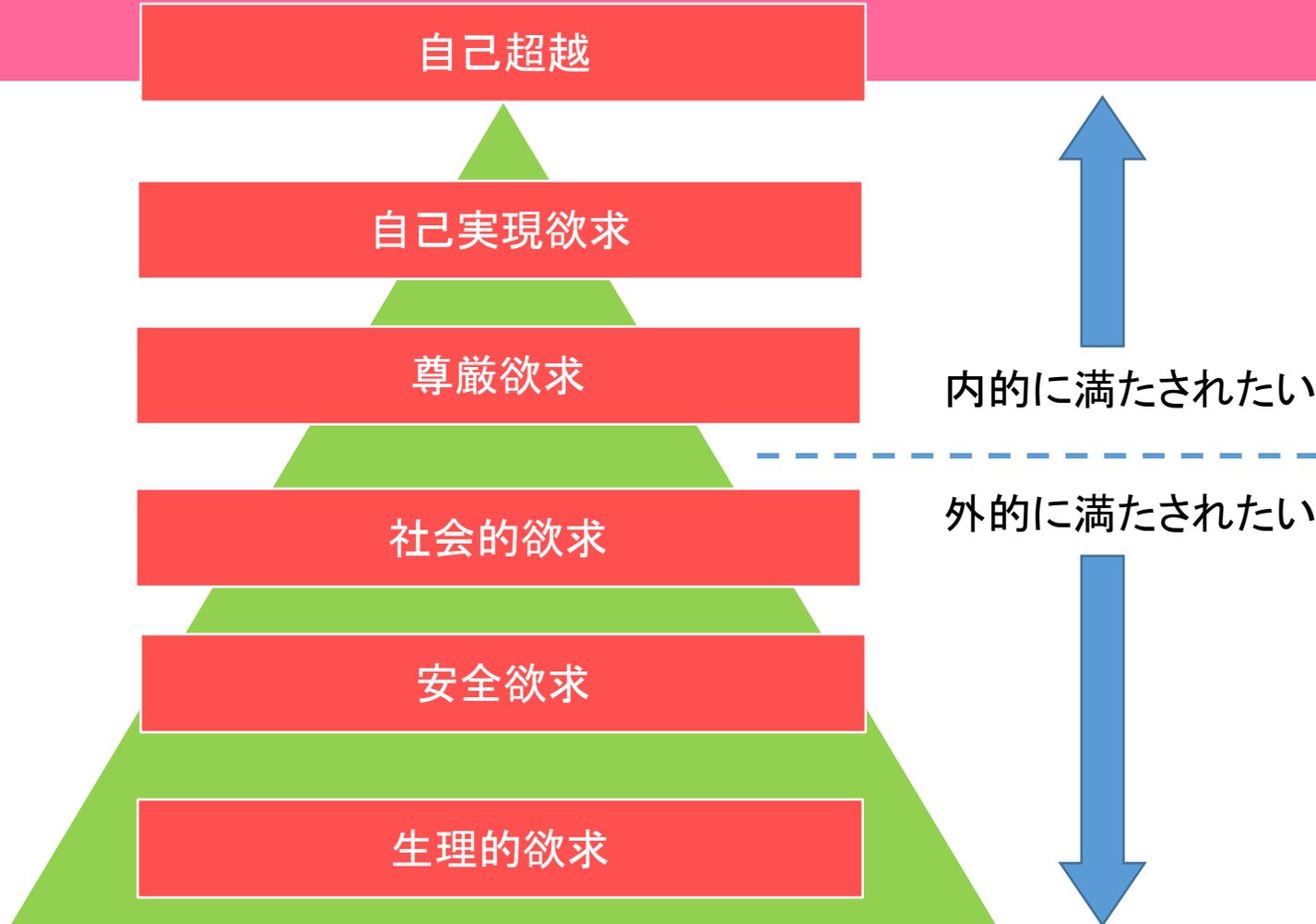
「なんのために」それをするのか
そこには「どんな思い」があるのか

これが子育ての軸です。

あなたが一番大事にしたいことはなんですか？
大きな文字で書いてみてくださいね。



子育ての軸を持つ



マズローの欲求5段階説【第5段階：自己実現欲求】
自己の素質や能力などを発展させ、
より完全な自己実現をしたい欲求。

マズローの欲求5段階説【第4段階：尊厳欲求】
周りから認められ、褒められたい、
賞賛や、承認を求める欲求。

マズローの欲求5段階説【第3段階：社会的欲求】
家庭・会社・仲間に受け入れられたい欲求。

マズローの欲求5段階説【第2段階：安全欲求】
健康・経済的安定・危険のない暮らしなど、
安心して安全な暮らしができる欲求

マズローの欲求5段階説【第1段階：生理的欲求】
食べる・飲む・寝る・排泄するなど、
生命維持のための基本的な欲求。

子育ての軸を持つ

子育ての目標設定がうまく行かないときは・・・

マズローの欲求5段階説に合わせて年齢によって目標設定をしてくださいね。

その先に・・・子育ての大きな目標が来るというイメージでいいと思いますよ。

マズローの欲求5段階説【第1段階:生理的欲求】

食べる・飲む・寝る・排泄するなど、生命維持のための基本的な欲求。



マズローの欲求5段階説【第2段階:安全欲求】

健康・経済的安定・危険のない暮らしなど、安心して安全な暮らしができる欲求



マズローの欲求5段階説【第3段階:社会的欲求】

家庭・会社・仲間に受け入れられたい欲求。



マズローの欲求5段階説【第4段階:尊厳欲求】

周りから認められ、褒められたい、賞賛や、承認を求める欲求。



マズローの欲求5段階説【第5段階:自己実現欲求】

自己の素質や能力などを発展させ、より完全な自己実現をしたい欲求。



子育ての軸を持つ

子育ての目標設定がうまく行かないときは・・・

マズローの欲求5段階説に合わせて年齢によって目標設定をしてくださいね。

その先に・・・子育ての大きな目標が来るというイメージでいいと思いますよ。

マズローの欲求5段階説【第1段階:生理的欲求】

食べる・飲む・寝る・排泄するなど、生命維持のための基本的な欲求。



不快なことを訴えられるようになる・快適に過ごせるよう環境に注意

マズローの欲求5段階説【第2段階:安全欲求】

健康・経済的安定・危険のない暮らしなど、安心して安全な暮らしができる欲求



気持ちを表現したりできる安全な場所・安全に過ごせるように危険なことを減らす

マズローの欲求5段階説【第3段階:社会的欲求】

家庭・会社・仲間に受け入れられたい欲求。



家庭の決まりなどをみんなで共有する・お友達関係で社会性を育てる

マズローの欲求5段階説【第4段階:尊厳欲求】

周りから認められ、褒められたい、賞賛や、承認を求める欲求。



発表の場、意見を言うなどの練習・本人の意思を成果に変える

マズローの欲求5段階説【第5段階:自己実現欲求】

自己の素質や能力などを発展させ、より完全な自己実現をしたい欲求。

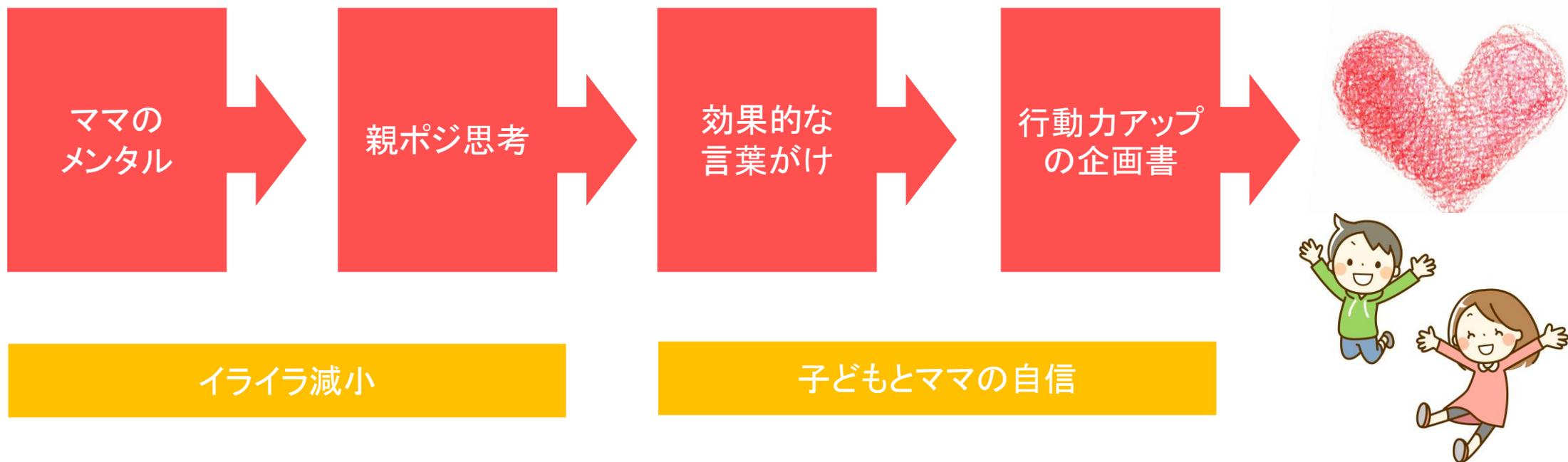


自分の幸せ・生きがいなどを見つけ自分で考え行動していけるようになる

子育ての軸があると・・・

あなたの心がブレてしまうとついつい不安になってしまふことが出てきます。
そんな時は、どんな子育てをしていきたかったのか・・・落ち着いて考えてくださいね。

また、5回を通じてお母さまのメンタルを整える重要性と事象の捉え方・子どもへの効果的な関わり方をお伝えしてきました。



この講座を通して・・・

あなたの心に変化はありましたか？

どうしても子どもに変化が現れることを多くの親は期待します。
頑張ったって子どもに変化がなければ意味がない！！

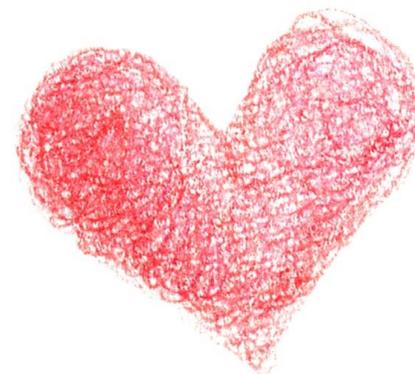
でも・・・子どもたちは環境で大きく変化します。
子育ては今の変化ではなく、3年後5年後10年後・・・とゆっくり結果を出していきます。

それには・・・お母さんの当たり前を変えていくこと
子どもの自立に向けて日々アプローチを続けていくことができるようになることが一番の近道です。

是非、日々少しづつ自分を整えて様々なアプローチをしていってくださいね。

皆さまの子育てがよりワクワクで満ち溢れますように・・・
あなたとあなたの大切なお子様が自信で溢れますように・・・
親も子も自立した一人の人として社会の一員として輝いていますように・・・

これからも変わらず幸せに溢れる皆様であることを心より願っております。
素敵な時間の共有をさせていただき心から感謝しております。
ありがとうございました。



中島優子

講座終了アンケート

◎講座5回を受講してみて、あなた自身の変化はありましたか？

◎「ママのメンタルの整え方」は手に入りましたか？

◎「親ポジ思考」は手に入りましたか？

◎「子どもの意欲を伸ばす言葉がけ」は活用できていますか？

講座終了アンケート

◎あなたにとって何が一番、知って良かったと感じましたか？

◎講座の感想や要望など何でもいいですので教えてください。

◎この講座はどんな方におススメできますか？

◎メッセージがあれば♪

感想や名前をHPやブログで紹介(可・不可) その際、個人情報がわからないように加筆修正をいたしますことをご了承ください。

お住まいの公開(可・不可) イニシャルでの公開 (可・不可)