

新年おめでとうございます!

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

今年は巳年ということで、年末からお正月にかけて、テレビで蛇を見る機会がたくさんありました。

私が子どもの頃、友だちの家に遊びに行くと、玄関の靴箱の上に置いてあるプラスチックケースの中で蛇が動いているのを見て驚いたのを今でも鮮明に覚えています。私も今年は蛇にあやかり、一皮脱皮して一回り大きな人間に成長したいと思っています。



今回は、大河内美以さんの講演会よりお伝えします。

私たちは大昔、脅威がくる(ライオンなど危険動物が近づいてくる)と、脳内にアドレナリンという物質が作られ、戦うか、逃げるかを選択したそうです。その際、戦ってもだめだと思った瞬間に本能的にシャットダウン(思考停止)します。

=凍結反応

ちょうど、子どもに脅威を与えて指導しても改善しない理由は、叱られるから思考は停止して、『はい』とは言うけれど、言葉が心に入っていない状態です。

逆に、安心や安全や温かさを脳が感じると、つながる機能が活性化し、心を開いて話を聞こうとする状態になるそうです。だから、強く叱りすぎるのは、効果がないそうです。

さて、皆さんは子どもが転ぶと、どういう声掛けをされますか?

子どもは転ぶと『痛い』という身体感覚を覚えます。多くのお母さんは『痛くない、泣かないのは偉い子よ』というのではないのでしょうか。子どもは『痛い』と感じているのに、お母さんからは矛盾した情報を与えられているのです。こういった矛盾した情報を与え続けると、感情を制御する力が育たないそうです。身体の『痛み』をちゃんと親に言え、それを親が「よしよし」と包み込むと痛みは収まっていくそうです。すなわち、元来、子どもは手がかかるのです。

問題なく育った子どもはこれからも問題なく育つでしょうが、何かのきっかけで、爆発するかもしれません。そうならないためには、子どもに何を言っても親は聞いてくれる、だから親に何を言ってもいいよと、思ってもらえるような関係性を作っておくことが求められているのかもしれません。

嫌な気持ちは大切なもの

怒りがあるから、自分の人権を守ることができる
恐怖があるから、危険を避けることができる
罪悪感があるから、責任ある行動をとることができる
悲しみがあるから、思いやりを持つことができる
羞恥心があるから、社会性を身につけることができる
心配があるから、計画的に実行できる



2022.2.13 大河内美以 講演会より

1 月来校予定

17日(金)・24日(金)・31日(金)

10:00~16:00