

<コミュニケーション・トレーニング>

「コミュニケーションが苦手」「会話のトラブルが多い」という悩みは、実は多くの場合、トラブルには見えないような、ちょっとしたすれ違いから始まっています。

例えば、友達に話を合わせるのが苦手なAくんの場合。Aくんは友だちから話しかけられても、興味のない話題だった場合にはほとんど返事もしませんでした。中学年になる頃には、Aくんは同級生と話しても楽しくないと感じるようになり、会話の相手はいつも先生でした。Aくんは同級生から「感じの悪い子」「先生に何でも言いつけそうな子」だと思われ、仲間はずれにされつつありました。Aくんはその状況に気づかず、ある日、同級生が使っていた図鑑を気安く借りようとしてしまいました。しかし拒否され、ケンカとなり大きな問題に発展してしまいました。(下記の本より)

Aくんのような例の他にも、“友達の話聞かず、自分の言いたいことばかり話す”“ちょっとからかわれただけで、怒って暴力をふるう”。このような会話のトラブルをくり返す子がいます。トレーニングをすることで、ケンカやいじめなどの大きな問題に発展することを防ぐことができます。

今回参考にした本には、コミュニケーションのトレーニングが15こ掲載されています。その中から2つ紹介します。



1. 「笑顔であいさつ」

場に適したあいさつを覚えることはコミュニケーションの土台になります。あいさつと笑顔をきっかけに、友だちとのコミュニケーションが広がります。

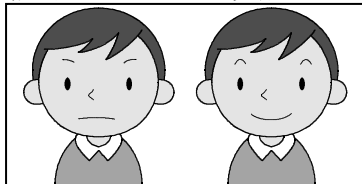
①あいさつをセリフとして覚える

「どういたしまして」「どうぞ」などよく使う言葉も

②タイミングを決めて言う

例「朝、友だちと会ったとき→おはよう」「物を貸すとき→どうぞ」など

③機械的なあいさつに笑顔を加えて



「気持ちをこめる」とは「態度や表情に表す」こと。「あいさつ」+「笑顔」ができる子は、「感じのいい子」という印象を与え、何かあったときに周りから助けてもらいやすくなります。

低学年で指導する「忘れ物をしたとき」「授業中にトイレに行きたくなったとき」「保健室に行くとき」などの言い方を教えることも同じです。

2. 「されて嫌なことを“嫌だ”と伝える」

からかわれたときなどに「嫌だ」ということを相手に伝えられないと、その子自身にストレスがたまるだけでなく、からかいがエスカレートして大きな問題になることがあります。言葉で伝えられない子は暴力で返すこともあります。“嫌なときは嫌と言う”“嫌と言われたらやめる”これができれば、友だちと対等な関係でつきあうことができます。

①子どもから嫌だったことを聞きとる。「〇〇されて嫌だったんだね。」と共感的に聞く。

②嫌だと思ったときは主張してよいこと、その言い方を教え、ロールプレイをする。大人が実際に子どもをからかい、場面を再現する。

③子どもが主張できたら、言い方やタイミング、表情、口調などを確認する。(このトレーニングは親子の方が効果的です。)



参考・出典：「発達障害の子のコミュニケーション・トレーニング」

監修 有光興記 講談社