

セカンドステップ®通信

Vol.3

第1章 レッスン6 「同じ気持ちと違う気持ち」 レッスン7 「気持ちは変わる」 レッスン8 「気持ちを予想する」

レッスン6/7

今回は同じ状況に対して他の人が異なった感情を持つことを学びました。このレッスンは「同じ - 違う」というキーワードが中心となります。

今回はDVDを使用してのレッスンです。初めて小学校へ登校する日にわくわくしている子と不安そうに緊張している子の気持ちの違いについてDVDを見て気付いたことを話し合います。

相手の立場に立つ上で大切な点は、相手の気持ちや好みが自分のものと異なっていることが分かることです。(例えばブロッコリーが好きな子もいれば、嫌いな子がいるなど)。また同じことに対してそれぞれ違った気持ちになっても構わないことを伝えます。

レッスン7では入学式の日当初不安そうに緊張していた子が知り合いの女の子に教室で話しかけられたことでうれしい気持ちに変わったことから、人は同じ状況でも、時間の経過によって気持ちが変わることを学びます。

気持ちが変わること、例えば勉強が嫌と思っていたが頑張った結果が出たら好きになった、怖いと思って乗れなかったジェットコースターに乗って見たらとても楽しかったなど子供たちが自分の乗り越えた恐怖や不安を語ることで自分自身の成長に気付くことが大切です。そうすることでこのレッスンが子供たちの自尊心を育む機会となります。

レッスン8

相手の立場に立つには、相手の気持ちを予想できることが不可欠です。

このレッスンでは「もし〇〇したら、〇〇かもしれない。」がキーワードです。

例えば「もし私が彼を叩いたとしたら、彼は泣くかもしれない。」のように相手の気持ちを予想する練習をします。このレッスンのポイントは、相手の気持ちを予想することであって、問題の解決策を出すことではありません。「問題の解決」は第2章で扱います)

私は子供が小さいときに「自分がされて嫌なことはしてはいけない。」と言っていました。これも「もし自分が〇〇されたら嫌かもしれない。」ということであり相手(自分)の気持ちを予想することになります。実践出来ているかはわかりませんが、自分自身への戒めもあり常に伝えることを意識しています。また逆に自分がしてもらってうれしいことを相手にしてあげるのも素晴らしいことですよ。

また気持ちの予想だけでなく、今の行動が未来にどのような結果をもたらすのかを考えることは大変重要なことな事だと思えます。甘いものを食べたら美味しいという刹那的なものでなく、より遠い未来の結果を考えられるのが人間と他の動物の違いだと思います。わかっているもついついというのは大人でも当然あるわけですが、子供は常に親の背中を見ているので、まず親が短絡的な言動を慎む努力をすることが必要なんではないでしょうか。

セカンドステップを効果的にするには、ご家庭での援助が大切な役割を果たします。こどもが学校で何を学んでいるか？新しいスキルを理解し練習するために家でどのように援助できるか？について手紙をお届けします。セカンドステップのレッスンをどうぞご自由にご覧になってください。セカンドステップに関するご質問やご意見があれば、ご遠慮なくお寄せ下さい。