

感情の表現が上手になってほしい

子どもが

大きな声を出し続けてしまう

「いや！」と機嫌を損ねてしまうと、何が嫌なのか教えてくれない

『どうしたの?』と聞いても、余計に大きな声で泣いてしまう

生活の中で、こんなことはありませんか？

もっと上手に気持ちを教えてほしいな・・・



どうして上手に表現できないの？



気持ちを整理する方法がわからない

「いや！」な気持ちがあふれてきても、どうしていいかわからず、泣いたり、大きな声を出してしまったりしているのかもしれない。

大人であれば、「悲しい」と言える場面でも、子どもは上手に表現できないことも多いです。

また、本当は「悲しい」「不安」「恥ずかしい」という気持ちがあっても、どのように言葉にしているかわからず、「こわい」「いや」などの別の言葉で表現しているのかもしれない。



表現が上手になるためには・・・？

- ✓ 気持ちに気がつける
- ✓ 気持ちを表す言葉を知る

ことが大切です



生活の中で、大人が手助けできること

1. 大人も自分の気持ちを伝えてみましょう

- ◆ 家族でお出かけ



お父さんは、みんなでお出かけ“楽しいよ”

- ◆ 子どもがお手伝い



ありがとう。お手伝いしてくれて“うれしいよ”



ヒント

大人が気持ちを表現することでお手本になります。“楽しい”“悲しい”
“ドキドキする”など、いろいろな気持ちを表す言葉を伝えましょう。

2. 子どもに代わって、大人が言葉で表現してみましょう

◆ 友達と砂場遊び



砂でお山作り、“楽しそう”だね。

◆ 迷子になってしまった



迷子になって“怖かった”よね。
“びっくりしたね”、“さみしかったね”。

ヒント

楽しそうなときは楽しそうな顔で、悲しそうなときは悲しそうな顔で伝えるようにしましょう。そうすることで、子どもが“気持ち”と“言葉”をつなげやすくなります。また、気持ちを表す言葉をいくつか出して、その中から選んでもらうことも方法の一つです。

3. いろいろな方法で気持ちを表現してみましょう

子どもによって言葉で伝えるよりも、写真やイラストの方が、伝わりやすい場合があります。

絵本を読んだり、表情が描かれたイラスト、表情がアップになっている写真を見せたりしながら、気持ちを表す言葉を伝えてみましょう。



◆ 絵本で気持ちの表現を楽しむ



男の子、“うれしそう”だね。
猫さんが、泣いてるね。“悲しい”のかな？
女の子、どんな顔してる？
どんな気持ちなんだろう？

登場する人物や動物の表情に合わせて、大人も表情を変えてみましょう。

◆ 表情カードや写真を選ぶ



今の気持ちは、どれかな？



今日、1日の気持ちについて、絵カードの中から選んでもらいましょう。

ヒント

「いや！」と機嫌が悪くなってしまうたり、泣き出してしまったときに、いきなり表情カードを使っても、すぐに選ぶことは難しいかもしれません。生活の中で、気持ちをカードで表現する練習をしておくことで、子どもがカードや写真を選びやすくなると思われます。

気持ちの表現、練習のポイント



練習では、“楽しい”“うれしい”などポジティブな気持ちの共有・共感から始めてみましょう。そうすることで、生活の中で、気持ちを伝えあう機会も多くなります。

練習すると、すぐに表現できるようになる子もいます。一方で、何度か練習を繰り返すことで、少しずつできるようになっていく子もいます。子どものペースを大事にしながら、成長を見守っていきましょう。