

令和の時代も育もう 子どもの自己肯定感

- 「自己肯定感」という言葉は、子育て中の親を中心によく聞く言葉となってきました。一方で、その育み方や子どもへの効果などについて、実はよくわからないと感じている方も多いのではないのでしょうか。
- そこで今回は、時代が「平成」から「令和」に変わっても、子育てにおいて変わることなく大切である「自己肯定感」について、皆様とともにふりかえり、「自己肯定感を意識した子育て」について、あらためて考えてみましょう。



まず、「自己肯定感」とは？

「自分は大切な存在だ」「自分は必要とされている」「自分は愛されている」「自分には価値がある」など、自分の存在に対する自信であり、生きるエネルギーとなるととても大切なもの



そして、「自己肯定感」を育むために大切なこと…

それは、子どものことを『**ほめる(認める)**』こと

そのために、**大切なポイント**は、次の**4つ**



① 子どもの話にも、魔法のことばを

ほんとぉ～
へえ～
そうなの～
いいよ
わかった

子どもの話を
受け止めて
共感して
理解する

子どもの心が落ち着きます。

② 「ほめる」は簡単な言葉でOK

ポイントは3つ

- ① できて当然のことも「具体的にほめる」
- ② できたときに「ほめる」
- ③ 「えらいね」「すごいね」などよりも望ましい行動を伝えることが効果的
(例) ごあいさつできたね。

「ほめどころ」は、どの子にも無数あります。

③ 親の笑顔、わが子に向けよう

親の笑顔は「認めているよ」のメッセージ
子どもは、親の笑顔を見たがっています。

④ 小学校高学年からは“見守る”姿勢を

必要以上に“何も言わない”ことも時には大切です。

2019年3月に「宇都宮市・親学スペシャル講演会」が開かれました。

こどもコンサルタントの原坂一郎氏を講師としてお迎えし、「聴くだけで子育てが楽しくなる話～上手な子どものほめ方・しかり方～」のタイトルで行いました。

内容は、講師の実体験も交えたものであり、具体的でわかりやすく、共感できる部分も多く、1ページにある4つのポイントは、講師から教えていただいたものでもあります。

90分の講演時間は、あっという間に過ぎ、もっと聞きたいとの参加者の声が多く、その名のとおり“スペシャルな講演会”となりました。

ここで、ほんの一部ですが、講演会において、講師からのすてきなメッセージがありましたのでお伝えします。



今回のスペシャル講師

こどもコンサルタント

原坂 一郎 氏

詳しいプロフィールや活動に関する最新の情報などについてはホームページ (harasaka.com) をご覧ください。

子育てで大切にしてほしいこと、それは、「お子さんのことを認める」ということです。どうすればいいのか。

それには、まず、「お子さんの言葉を認める」ということをおすすめします。

(中略)

私は「子どもはうそをつかない」と思っています。

子どもは、「本当のことを言っているだけ」なのです。

信頼している人の前では“特に”です。

「暑い」ときは「暑い」、「嫌」なときは「嫌」、「つまらない」ときは「つまらない」など。

それを怒ってしまったら、

子どもは「本当のことを言ったら怒られる」と感じてしまいます。

そうではなくて、まずは「子どもの言葉」をまるごと受け止め認めたら、

子どもは今よりもっと素直になって、親の言うことだって聞いてくれるようになります。

私はそう信じています。

【講演内容より一部抜粋】

さて、このページでは、これからの子育てにおいて、どの子にも起こりやすい体験として2つのパターンと、そこに「自己肯定感」がどのように関わってくるのかについてご紹介します。



困難な状況に直面する

「ミスした」
「失敗した」
「うまくいかない」
など



自己肯定感が高いと…

- 失敗をおそれずに、向き合うことができる。
- うまくいかなくても、あきらめずに取り組み、その「あきらめない経験」が自信につながる。
- すぐに立ち直ることができるようになる。「レジリエンス(※)」が身につく。
※竹のようなしなやかな心で、一時的に落ち込んだとしても回復できる力



自己肯定感が低いと…

- 失敗をこわがり、なかなか前に進めない。
- 人からのアドバイスを素直に受け入れられない。
- 立ち直るのに時間がかかる。
- 必要以上に自分を責めてしまう。



新しい人との出会い

進級時のクラス替え
進学時の新しい友だち
など



自己肯定感が高いと…

- 自分から進んで、コミュニケーションをとり、積極的に声をかけられる。
- 友だちの話をしっかりと聴くことができる。
- 思いやりをもって接することができる。



自己肯定感が低いと…

- 「嫌われたらどうしよう」との思いが強くなり、不安感が増す。
- 自分と友だちを比較し、自分と違う所に目がいきがちになる。



◎ここでの事例は、あくまでも一例ですが、「自己肯定感」が子どもの成長にプラスの効果を与えることをご理解いただけたと思います。ぜひ、今後の子育ての参考にしてください。

「自己肯定感とは、『自分は愛されている』との気持ちをもつこと」とあります。
そこで、昨年から始まった「親子のきずなガッチリ運動」第2弾のテーマは、ズバリ「愛」！

親子のきずな ガッチリ運動 第2弾

今回のテーマ

子どもにもっと“実感”させよう

親から子どもへ伝える 心からの『大好き』を

これが一番伝わります

“声”で伝えよう



恥ずかしがらずに、レッツトライ

“行動”で伝えよう



特別な日には、こんな方法も

“文字”で伝えよう



“微笑み”ながら、
歩くだけでも
効果抜群

子どもの心を、親からの『大好き』でいっぱいにしてよう