

(9) 自信をもたせよう

◇ 『自己肯定感』を育もう

「自分に自信をもって、他人と比べる事なく、幸せな毎日を送って欲しい。」「思いやりのあるこどもに育ててほしい。」と思う方は、多いと思います。

そのために必要な『自己肯定感』。そもそも、『自己肯定感』って？

自己肯定感とは・・・



「自分には、価値があるんだ」「自分は愛されているんだ」と、自分の価値や存在感を前向きに受け止めることができる感情や感覚のこと。

◇ 『自己肯定感』を高めるためには

1 こどもをほめよう

- ◎ がんばったこと、できるようになったこと

「上手に絵が描けたね。」「逆上がりができるようになったね。」

しかし、結果ばかりをほめると、評価につながるので要注意で

す。失敗したときに、「自分はだめだ・・・」と感じてしまいます。過程を認めるとよいです。

- ◎ 特別なことがなくても

「あなたのことが大好きだよ。」「生まれてきてくれてありがとう。」など、まるごと受け止めたり、抱きしめたりすることもよいです。

※ こどもの話をよく聞いて、よく見ることが秘訣です！

2 他のこどもと比べない

- ◎ 他者の評価を気にしすぎないためにも大切です。「お兄ちゃんだから。」「お姉ちゃんは、そんなことなかったよ。」きょうだいで比べるのは避けましょう。

3 こどもに選択させる

- ◎ こどもに選ばせる機会を作りましょう。こどもが選んだ結果を肯定的に受け入れましょう。中学生になると、進路選択があります。少しずつ「自分で選ぶ」ことを取り入れていきましょう。



教えて！Q&A



ほめるところがないのですが。

「当たり前に行っていること」をほめてはどうでしょうか？
「できて当たり前」と言わずに、当たり前が当たり前に行っていることも大切な力です。伸びしろがいっぱい！と考えてもよいのではないのでしょうか。

