

～ 自己肯定感を高めるために ～

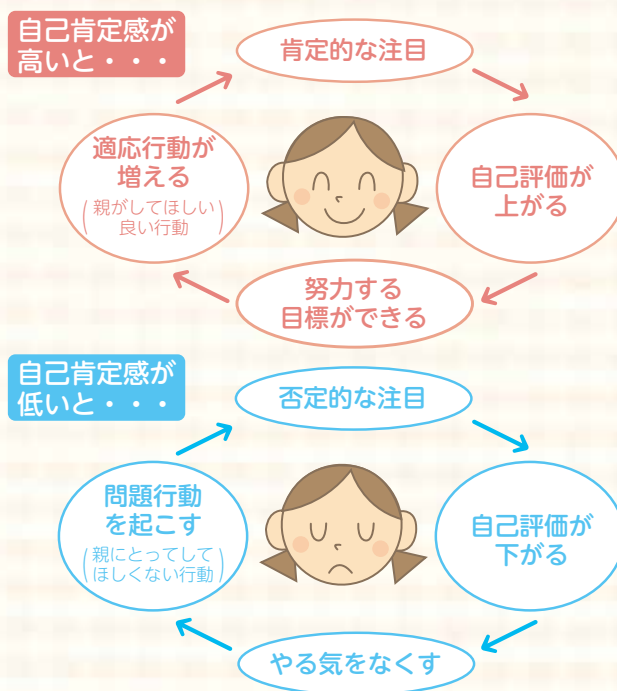
## 自己肯定感とは

「自分は生きる価値がある、誰かに必要とされている」と、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことをいいます。

自己肯定感の高い子どもは、何事にも強い心で挑戦したり、人に優しく親切に接したりすることができるので、多くの人が周りに集まり、支えられて生きていくことが多い傾向にあるようです。逆に自己肯定感が低いと、自分に自信が持てず、失敗をしたくないからと挑戦することを避けるようになり、非行の原因になるとも言われています。

## 子どもの「良い行動」に注目

自己肯定感は褒められる経験を通して育っていきます。子どもの問題行動に注目すると叱ってしまうことが多いものですが、良い行動に注目すると褒めることがたくさん見えてきます。子どもの行動を捉える視点を少し変えてみるだけで、良いサイクルが生まれてきます。



## 自己肯定感を高める接し方のコツ

### 1. ダメと言わない工夫をしましょう

「できない子」と決めつけられたり、間違っただけの時に「そんなことをする子は嫌い」と否定されるような接し方を経験してきた子どもは、自分は愛されていない、必要とされていない人間なのかもしれないと思ってしまいます。

やってはいけない事、しなければいけない事など、はっきりと伝える必要がありますが、「ダメ」と一言で済ますのではなく、どうすれば良いのか具体的な手段を伝えるように心掛けましょう。



### 2. 自分でできた達成感を積みませましょう

おしっこを我慢できた、苦手なニンジンを食べられた、一人で着替えができるようになった、ハサミを使えるようになったなど、小さな達成感が自信になり、その積み重ねが自己肯定感を育みます。



### 3. 頑張りを認めましょう

たとえ成功に結びつかなくても頑張った過程を認め、しっかりと褒めることが大切です。自分の頑張りを見てくれているのだと安心し、それが自信につながります。失敗を乗り越え、次の挑戦に向かう勇気を持つことができます。

### 4. 子どもの話を真剣に聞きましょう

子どもが何かを話しているときは、途中で口を挟んだり、テレビやスマホを見たりせず、最後まで話を聞きましょう。受け止めてもらえる存在があると実感し、心の支えになります。



### 5. 感謝の気持ちを伝えましょう

お手伝いなど、少しでも子どもが良い事をしてくれたら「ありがとう！助かったよ」と感謝の言葉を伝えましょう。「ありがとう」の言葉は、人から必要とされていると感じられ、自然と自分に存在意義を持てるようになります。

愛されているという実感、やればできるという自信が自己肯定感を高め、心の土台になります。親子の触れ合いを通して、心の土台を育てていきましょう。