

すべての土台は自己肯定感！

自己肯定感を育むには

★自己肯定感を育むための唯一絶対の秘策はありませんが、日々の子育ての中で、自然に行っていることがすべて自己肯定感につながります。保護者として、子どもが「自分は大切な存在だ」「自分は愛されている」などと思えるにはどのようなことをしてあげると良いのでしょうか。考えてみてください。

「自己肯定感とは、自らの在り方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉」

(Wikipedia より)



- ★「自分は大切な存在だ」
- ★「自分はかけがえのない存在だ」
- ★「自分は受けいれられている」
- ★「自分は愛されている」
- ★「自分が好きである」

などと子どもが思えることです！！

自己肯定感が下がっている子どものサイン

- ・人と視線を合わせない、相手の顔を見ない
- ・声が小さい、はっきり言わない
- ・友だちや周囲の人と関わりたがらない
- ・孤独を好む、家の外に出たがらない
- ・ウソ、言い訳、責任転嫁が増える
- ・成績が落ちる、学校に行きたがらない
- ・親に対して反抗期になる
- ・「無理」「どうせ」「～なんか」などネガティブワードが増える



自己肯定感を高めるためには！

◇『ありがとう』の言葉をたくさん使ってください！



自己肯定感を高めるには褒めることがとても大切とされています。褒め言葉の中で最も簡単で、最も有効な褒め言葉は、『ありがとう』です。『ありがとう』という言葉は、お礼の言葉であると同時に、最高の褒め言葉です。人から『ありがとう』と言われると、どうしてうれしいのかというと、何か言ってくれたからうれしいというよりも、自分のやったことが【人の役に立てた】【自分の存在を認められた】と思えるからうれしいのです。中学生ぐらいになると下手に褒めても「ふん」という態度をとったり、「そんな当たり前のことで、褒められたくないわ」という表情をしたりする子がたくさんいます。しかしそういう子たちでも間違いなく心に届く褒め言葉が『ありがとう』です。

◇褒めることも大切！それ以上に気付いてあげてください！

成果や結果だけで褒めるのではなく、子どもたちの小さな変化や成長のプロセスに注目し、そこを気付いて子どもに伝えるということです。子どもの自己肯定感を支えるのは、無条件で自分の存在を受け入れてくれる「安全基地」の存在です。そのためどんな結果があるかよりも、親にしか分からない小さな変化や努力、成長に気付いてあげてほしいと思います。

自己肯定感は、生まれてから長い時間をかけて、親や関わる大人、育った環境や様々な経験などで育まれていきますので、大切に思っている気持ちをしっかり伝えてあげましょう。

子どもの自己肯定感を育むために大切なことは、『親自身が子育てを楽しむこと』『子どもとの時間を大切に思うこと』『保護者自らが自分の自己肯定感を高くもつこと』です！
自己肯定感の高い子どもは、前向きに生きていくことができます！