

子供の不安をやわらげるためにできること

自己肯定感を育む その2

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

子供の頃に、自己肯定感を育むことはとても大切と言われます。今回は、子供の自己肯定感を育む声かけについて取り上げます。

★NGな声かけ!!

「ダメ」の多用・・・「あなたはダメね!」等の使い方をしてはいませんか? 「ダメ」は行為に対して使う言葉です。子供に向かって使うと子供の自己肯定感は育まれません。

減点法の声かけ・・・子供がテストで90点を取った時、「何で100点取れなかったの?」と言ってしまうことはありませんか。こう言われると子供の心には「90点取れた頑張った自分」より「100点取れなかったダメな自分」のイメージが残ってしまいます。

「～しなさい」の多用・・・「早くしなさい」「ちゃんとしなさい」等、子供に言う人もいますが、これは子供に命令する言葉でもあります。命令は子供の自主性を失わせ「言われなくてできないダメな子だ」というメッセージを子供に伝えてしまう可能性があります。



★自己肯定感を育む声かけ・・・



褒める・・・「できたね」「すごいね」等、できたことを褒めるのは当然ですが、できなかった時でもその過程の頑張りを見つけて褒められるとよいです。さらに、褒める際にはその子供の良さ(粘り強いところや優しいところなど)を意識して言葉をかけましょう。(「最後まであきらめずに頑張れてすごいね」「優しく声をかけることができてえらいね」)

肯定的な声かけ・・・子供が悪いことをしたときに「何でこんなことをしたの!」と言ってしまいがちですが、深呼吸をして間をおいてから「～するなんて、あなたらしくなかったね。どうしたの?」と受容のメッセージを入れながら声をかけてみましょう。

受け止める・・・子供が「このテレビおもしろいね」と言ったら「そうだね、面白いよね」、子供が何かを怖がっていたら「そうだよね、怖いよね」等子供の言葉を反復するだけでもよいです。子供は「自分の事を分かってくれるんだ」「自分の感覚は間違いじゃないんだ」と安心します。

※次回は、自己肯定感を育むために気をつける行動や考え方の話です。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)