

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3

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ために大人が気を付けなければならない心がけの話です。

★うちの子は自己肯定感が

怒ると自分を責めて
すぐく落ち込む・・・

新しいことに挑戦するのを嫌がる・・・



高いの？低いの？

褒めても素直に喜ばない
「自分は褒められるようなこと
をしていない」と言う・・・

子供に上記の例のような態度が多いと感じたときは、声かけや心がけに注意してみてください。

★子供の自己肯定感を育むために大人が心がけること

子供の話を聞く

話を聞かないという態度は、『自分に興味がない』『わかってもらえない』という感情を相手に与えます。子供が、学校や日常生活の中での話をしてきたときは、時間を取って聞いてあげてください。

子供が自分で決められる機会を作る

親子の価値観に相違があった時「こっちの方が将来の役に立つから」と親の価値観で決め、子供に決定の機会を与えないと、子供の自己肯定感は育まれません。子供に決めさせて後ろからフォローするのも大切です。

子供のチャレンジはその動機や過程を評価する

子供のチャレンジを、大人は結果で評価しがちです。しかし、未熟な子供にとって、チャレンジしようとした動機や、チャレンジの過程での試行錯誤こそが最も価値のある、評価すべきところです。

その厳しさは必要ですか？常にそれを自問自答する

「一人前の大人になってほしい」と子供を厳しくしつけることも愛情です。しかし、必要以上に細かい内容だったり、過度に厳しい叱責だったりすると、子供は親の愛情を感じる前に、自分自身への劣等感を強めてしまいます。そのしつけは、厳しさが必要なものなのか、優しく諭せば済むものなのかを常に自問自答する姿勢が大切です。

※次回は、親(大人)自身が自己肯定感を高めていくコツの話です。



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)