

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4

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。しかし、子供の自己肯定感を育むには、それを促す大人自身の自己肯定感が高いことが大切です。今回は、大人自身の自己肯定感を高める話です。

★失敗を切り替えられるようにする

・失敗をしたときに「やっぱり、私ってダメだね」と言っていないか？失敗した原因の分析結果を自己否定につなげてしまうと自己肯定感が低下します。分析後は「うまくいかない時もあるよね。次に気を付ければいいさ」と失敗をいつまでも引きずらず、気持ちを切り替えることができるとういことです。

★自分の得意なことを一つ見つける

・自己肯定感は「自分自身への満足度」を上げることで高まります。自分の趣味や特技などから得意なことを見つけられるとういことです。資格や検定など、努力が結果に表れやすいものから得意を探すと見つけやすいかもしれません。また、「仕事や子育てに追われる中、これだけ頑張れたんだなあ!」という過程を評価につなげる事も大切な事です。

★人と自分を比較しない(隣の芝生は青い!)

・人と自分を比べて「私ってなんてダメなんだろう」と思っていないか。しかし、そういう人は『自分の不得意な部分』と『他人の得意な部分』を比較している場合が多いです。そのような間違えた比較で落ち込むのは意味がありません。自分に対する評価は『自己評価』をメインにしましょう。もし、比較するならば『過去の自分』と『今の自分』を比較して成長を確認してみましょう。

★環境や言葉を変える



・マイナスな言動ばかりする人や自分の事を否定してくる人の近くにいるだけで自己肯定感は低下していきます。そのような人とは、距離を取る事が大切です。

同様に、自分の言動も振り返ってみて下さい。マイナスな言動が多ければ、人が離れていくかマイナスな言葉を返されるようになります。感謝の言葉『ありがとう』をたくさん使えるようになると良いです。人に感謝の言葉を多くかけられる人は、他人から感謝の言葉を返される機会が多くなります。



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)