

子どもの自己肯定感についてお話します。



●はじめに

自己肯定感とは、ありのままの自分を認め、大切にしようとする気持ちです。心と体のみならず、やる気や人間関係、学力、仕事にも影響します。自己肯定感を高く維持できると、失敗や挫折にもめげず、自信を持って、目標に向かって進んでいくことができます。子どもの自己肯定感を高めるために、親ができることを考えてみましょう。

●親の言葉かけ

親が子どもにかける言葉は、子どもの心に刻まれ、その後の生き方に大きく影響します。「早へして」「ちゃんとして」「勉強しなさい」は、自己肯定感を下げ、言葉です。認める言葉「すごいね」「さすがだね」「いいね」、心を満たす言葉「ありがとう」「うれしい」「助かった」を意識して使ってみましょう。

●話をきくこと、アドバイス

相槌を打ちながら、オウム返しに言葉を繰り返して、同じ視線で子どもの話を聞くと、子どもはそのまま受け入れられていると感じます。忙しいときには「後で聞くな」と言いつつ、時間を作る

うにします。親は感情に任せて怒ってまいがちです。ひと呼吸置いて、親も子ども落ち着いた状態で、子どもへのアドバイスを伝えます。危険なこと、やってはいけないことに対しての厳しく叱るようにしましょう。人格や過去のことに触れず、行動の悪い部分のみを叱ります。頭ごなしの禁止ではなく、具体的な説明が必要です。

●笑顔でほめて、認めること

子どもの良いところを探して、言葉にして伝えましょう。「目標に向けてがんばったね」と、結果ではなく、取り組んだ姿勢をほめることが大切です。小さな成功体験を積み重ねることが、自信につながります。子どもの手伝いや気にかいを喜び、感謝の言葉を伝えると、特別な見返りがなくても、人の役に立つ喜びを心と体に刻んでいきます。

●三つのゾーン

心の状態は、穏やかなグリーンゾーン、怒りや興奮に満ちたレッドゾーン、落ち込んだブルーゾーンに分けられます。グリーンゾーンに早く戻してあげること、自分で戻する方法を伝授する

と、そして、グリーンゾーンの幅を広げることが、親の役目といえます。

●親の自己肯定感を高める

親の自己肯定感とは、子どもの自己肯定感に影響します。親が笑顔で快活に生きていると、子どもはその姿を見習って、幸せな人生を歩んでいきます。自己肯定感とは、年齢に関係なく、いつでも高められることができます。困難もとらえ方により学びになります。子育ては自分育ちでもあり、親も子育てをしながら学び、自信を持って生きていきましょう。

●おわりに

親の関わりは、子どもの成長とともに、ヘルプからサポートへ変わっていきます。幼少期は親が愛情を伝えること、自立してからは自分で自分を認めること、自己肯定感が高まります。

「書く」ことは、話を聞いてもらうのと同じ効果があります。その日のよいことを綴る「いいこと日記」をつけると、感謝や幸せを引き寄せることができます。親子で取り組んでみるといいですね。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



こころ・チャイルド・クリニック Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい
お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間

月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル
tel.082-849-5519

ACCESS 広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

