

子どもの自己肯定感を高めるために



Q

息子の個人懇談に行った際、担任の先生から、「お子さんは少し自己肯定感が低いところが気になります。家でもしっかり褒めてあげてください」と言われました。今まで、できたことは褒めてきたつもりですが、自己肯定感のことを考えて褒めたことはありません。どのように声をかけるとよいのでしょうか。

A

「自己肯定感」は、様々な言葉で表現されますが、「自分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」と言えます。確かに、自己肯定感は褒められたり、認められたりすることで育ちます。子どものよいところを、その時々、子どもに伝えるように表現することが大切です。テストでよい点が取れたとか、部活動の試合で勝ったというような時、「すごい!」「すばらしい!」と褒めることもよいのですが、もっと小さなことでもよいので、日常生活の中で、やるべきことをやった時、頑張っただけでやろうとした時に注目するとよいでしょう。例えば、「眠くても歯磨きができたね」「あなたの『おはよう!』っていう声を聞くと、私も元気になるよ」というように、日々の子どもの行動に対して、「OKだと思っている」ことが伝わるような褒め方、認め方がいいですね。

また、何かをやりとげた時以外にも子どもを褒める機会はたくさんあります。例えば、「宿題をちゃんと終わらせたね」と褒めるだけでなく、やり始めた時に「宿題に取りかかったね」と認め、宿題をしている途中でも「頑張っただけでやっているね」と声をかけることで、一つの行動を何度も認めることができます。認められることで子どもは、「ああ、やっぱりこれでよいのだ」と自信をつけていき、その積み重ねが自己肯定感を育てていきます。

日常生活の中には、子どもが「よくできた」「これはいいことだ」と思っていることがたくさんあります。自己肯定感とは、自分でもよくやったと思うことを、そのとおり「よくやっているよ」と認めてもらえることでよりよく育つと言われていました。「やさしいね」「しっかりしているね」などと褒める時には、少し具体的にして伝えるようにしてください。例えば、「やさしい」と思ったならば、そこには「やさしい」と感じるもとになった様々な行動があるはずで、横断歩道を渡る時に弟と手をつなぐ、台所で忙しく働く親に「手伝おうか」と声をかけるなどです。「〇〇していて、やさしいね」「〇〇と言ってくれてうれしいよ」のように、子どもの行動と、親として感じた気持ちを合わせて伝えるとよいでしょう。自己肯定感とは、自信をもって何でも前向きに取り組むベースとなるほか、相手の気持ちを理解する力のもとにもなると言われています。自分や相手の気持ちを理解することができれば、コミュニケーションの力が育つことにもつながります。ここで述べたことが褒めること、認めることの全てではありませんが、ヒントにさせていただき、お子さんのためにできることから始めていただければと思います。



【参考文献】褒岩奈々(2011)「〇のない大人 ×だらけの子ども」集英社新書