

家庭教育だより

子育て応援団



すべての土台は自己肯定感！

自己肯定感を育むには

★自己肯定感を育むための唯一絶対の秘策はありませんが、日々の子育ての中で、自然に行っていることがすべて自己肯定感につながります。保護者として、子どもが「自分は大切な存在だ」「自分は愛されている」などと思えるにはどのようなことをしてあげると良いのでしょうか。考えてみてください。

自己肯定感とは、「自分は大切な存在だ」

「自分はかけがえのない存在だ」

「自分は受けいれられている」

「自分は愛されている」

「自分が好きである」

などと子どもが思えることです。



自己肯定感は、生まれてから長い時間をかけて、親や関わる大人、育った環境や様々な経験などで育まれていきます。とりわけ幼児期の親・周囲の大人との関わりが重要ですので、大切に思っている気持ちをしっかり伝えてあげましょう。



自己肯定感が下がっている子どものサイン

<乳幼児期>

- ・赤ちゃん返り（まとわりつく・おねしょ・夜泣き）
- ・強いおびえ（新しい場所や環境を極端に怖がる）
- ・強い人見知り（見知らぬ人を極端に怖がる）
- ・強い母子分離不安（親からひと時も離れられない）
- ・集団に馴染めない、一人で遊ぶことが多い
- ・目が泳ぐ、目を合わせない、相手の顔を見ない
- ・声が小さい、はっきり言わない
- ・人前で発言しない、目立つ行動を避ける
- ・爪噛み、頻繁なまばたき（チック）

自己肯定感が下がっている子どものサイン

<児童期>

- ・人と視線を合わせない、相手の顔を見ない
- ・声が小さい、はっきり言わない
- ・友だちや周囲の人と関わりたがらない
- ・孤独を好む、家の外に出たがらない
- ・ウソ、言い訳、責任転嫁が増える
- ・成績が落ちる、学校に行きたがらない
- ・親に対して反抗期になる
- ・「無理」「どうせ」「～なんか」などネガティブワードが増える



自己肯定感を育むポイント！

- ◇スキンシップをとりましょう
- ◇子どもとご飯を作り、一緒に食べましょう
- ◇思い切り一緒に遊びましょう
- ◇子どもの気持ちを酌んで言葉にして返してあげましょう
- ◇子どもの話を最後まで聞いてあげましょう
- ◇子どもをまるごとほめてあげましょう
- ◇成功体験を増やしてあげましょう
- ◇不安そうな時は抱っこしてあげましょう



子どもの自己肯定感を育むために大切なことは、『親自身が子育てを楽しむこと』『子どもとの時間を大切に思うこと』『保護者自らが自分の自己肯定感を高くもつこと』です！

自己肯定感の高い子どもは、前向きに生きていくことができます！