

自己肯定感ってなに？

「子供の自己肯定感を高めよう」というフレーズを最近よく聞いたり目にすることはありませんか。高いほうがいいらしい…ということはなんとなくわかるけど、実際どういうことかまいちピンとこない人も多いのではないのでしょうか。

自己肯定感 = 「自分を肯定する感覚」

具体的には

- 自分に価値があることをわかっている
- 自分の力を信じられる
- 自分は大切な存在だと知っている



つまり、自己肯定感が高ければ高いほど自分を信じて、どんなことにも前向きに生きていけるのです。逆に低いと、自分に自信を持たず、チャレンジ精神や積極性が失われてしまいます。

自己肯定感が低いと自分を否定する癖がついてしまうので、1度失敗をしたら2度と挑戦しない、成功に対してもゆがんだ考えを持つようになるなどネガティブな影響を受けてしまうのです。

自己肯定感が低くなってしまう4つの原因

① 親が子供の話を聞かない

→ 話を聞かないというのは自分に興味がない、分かってもらえないという感情を生みます。また、話を聞いていてもそれに反応しなかったり、くだらないといって突き放したりするのも自分を否定させる原因となります。

② 親が子供の行動を決定する

→ いつまでたっても親が決めてしまうと自分の意見は尊重されないと思うようになってしまいます。自分が尊重されないということは大事に思われてない、つまり自己否定感につながるため、自己肯定感はどんどん低下していきます。

③ 子どもの挑戦を結果でしか判断しない

→ 子どもの挑戦に対し、上手い・下手という判断をしたり、できる・できないだけで判断をしていると自己肯定感はありません。結果を求めるのではなく、挑戦してみたことに対して認めてあげるような言葉をかけましょう。

④ 必要以上に厳しくしつけようとする

→ 唯一の味方であり、頼れる人から必要以上に厳しくされると、自分は大切な存在ではない、生きている価値がないという感情しか生まれません。厳しさの中にも優しさや思いやりを持って接しましょう。

自己肯定感を高めるためには…

→子どものすべてを受け入れよう！

- 何か間違ったり失敗をしたとき「大丈夫、また次頑張ればいいよ」「頑張ったんだから失敗じゃないよ」
- いけないことをしたとき「これから気を付けよう」「もうやらないようにしようね」と寄り添う
- できないことがあっても責めたり怒ったりせず、あなたはあなたでいいんだということを伝える。

悪いことをしたらそれを指摘して注意することは必要ですが、怒って子どもを否定することは必要ではありません。まずは子どもの考えや行動をすべて受け入れてあげることが自己肯定感を高めるために必要なことです。



保育園では、子どもたちに対してできるだけ肯定的な言葉をかけるように心がけています。

例えば・・・

① 子どもと目線を合わせて話を聞く

→「せんせいあのねー」と話しかけられた時には、立っている場合にはしゃがむなどして、子どもと目線を合わせ、目を見て話を聞くようにしています。発語がまだ上手でなく、何と言っているのかうまく聞き取れない時も「うん。そうなんだね！」など相槌をうったり、話の内容を推測して「〇〇だったのね」など答えてあげると、例え正確な会話のやり取りではなくとも子どもは「自分の話を聞いてもらえた」という満足感を得て、次の活動や遊びに入っていくています。

② できるだけ子どもたちに選択してもらう

→園では様々な場面で大人が決めるのではなく、子どもたちに選んで決定してもらっています。例えばその日に使う玩具なども子どもたちに「何で遊びたい？」と聞いてそこで意見が出たものを出すようにしています。また、給食の配膳も子どもたち自身で量を選び、大盛り・少なめなど伝えてもらっています。これを毎日繰り返すことで、大人に決められた量ではなく、「自分で選んだから残さず食べよう」という責任感も少しずつ生まれていきます。

③ 結果だけではなく、過程を評価する

→大人もそうですが、子どもも得意なこと・苦手なことはそれぞれにあります。絵が好き・鉄棒が好き・縄跳びが好き・パズルが好き、など子どもによってそれぞれで、全てを完璧にできる子のほうが少ないのです。例えば、普段運動が苦手で体を動かさない子が鉄棒に挑戦していたら、それはとても素晴らしいことです。挑戦した結果上手にできなくても、「鉄棒に挑戦しようと思った気持ち」をたくさんほめてあげています。そして、「また次もやってみよう！」につながるように声かけをしています。

④ 「～しなさい！」ではなく、子ども自身が気付けるような声かけを意識する

→園の生活の中で子どもたちが、やってはいけないこと・ケガや命の危険につながるようなことをしてしまった場合に時には厳しく注意することもあります。そうでないときには子どもに気付かせるような声かけを心がけています。「やめなさい！」「走らないで！」ではなく、「これをしたらほかのお友達ははどう思うかな？」「小さい子もいるお部屋の中で走り回るとどうなっちゃうかな？」などと問いかけて、どうしてダメなのかを自分で気付けるようにしています。



家庭での日常の関わりでは・・・

○お皿に出されたものを残さずに食べた

→「おいしかったね。いっぱい食べてくれてママ嬉しいな」

○面白がってわざと食べ物をこぼした

→「あれれ。どうしたのかな。〇〇ちゃんが食べてくれないとママ悲しいな」

※食べてくれた時に「よかった、ママ嬉しい！」と伝えることが大事。

○他の子が遊んでいるおもちゃを奪ってしまった

→「〇〇ちゃんはこれで遊びたかったのね。でも、お友達も遊びたいんだって。どうしようか。」

※頭ごなしに「返しなさい」ではなく、子どもの気持ちを受け止めて考えさせるように

「こっちのおもちゃはどう？〇〇ちゃんと仲良く遊べるかな？」

※強制するのではなく「〇〇してみたら」と提案するようなアプローチを

○滑り台の順番を守れた。友だちにおもちゃを「どうぞ」と貸すことができた。

→「順番を守れたね(お友だちと仲良くできたね)エライね」「仲良く遊べると楽しいね」



子どもは褒められると、嬉しいという快感を味わい、認められることで自信を持ちます。何かできたときにすかさず、「よくできたね」「すごいね」とほめるのがポイントです。たとえ失敗しても「よく頑張ったね。えらいよ。」と、努力したことをほめましょう。