

非認知能力の一つ



子どもの 「自己肯定感」を育てよう



非認知能力とは

コミュニケーション能力や自尊心、社会性など数値で示すことが困難とされる力のこと

自己肯定感とは、「自分には生きる価値がある」と自分の価値や存在意義をそのまま受け入れ、良い部分も悪い部分も含め、ありのままの自分自身を認められる感覚です。

自己肯定感が高ければ、さまざまなことに対して自分から前向きに取り組んでいくことができます。

自己肯定感が高まると

相手の話を素直に聞くことができる。

感情的になることが少なく、精神的に安定している。

新しい物事に積極的にチャレンジできる。

仕事や学業、決めた目標などに対して途中で挫折することが少ない。

障害があっても柔軟に対応策を練り、やり抜くことができる。



今回は、家庭でお子さんの自己肯定感を育む方法を紹介します。

家庭で

自己肯定感を育む方法



その1

★よかった探し★

〈例〉

・1日の終わりに

「今日あったいいことを教えて。」
と聞いてみましょう。

もし言えなかったら、保護者がよかったことを一緒に見つけてみましょう。

ゲーム感覚で「よかった探し」をしてみましょう。

どんな状況の日にも「よかった探し」を続けることで、自分に自信が持てるようになり、自己肯定感を育むことにつながります。

その2

★努力や工夫をほめる★

〈例〉

- ・「毎日欠かさず練習ができたね。」
 - ・「きれいな色をたくさん使って描けたね。」
- など、具体的にほめましょう。

「満点がとれてすごいね」など、結果をほめるよりも、「努力」や「工夫」をほめてあげましょう。



「何かが出来るからほめてくれるのではなく、出来るように頑張っているからほめてくれる」とお子さんが実感出来るほめ方が、自己肯定感を育みます。



「子どもが笑いかけてくれる」

それだけで心が幸せになり、満たされた経験を皆さんはお持ちではないでしょうか。お子さんの無償の愛に私たちは癒され励まされます。これこそが「子育て」の醍醐味だと思います。

日々の生活の中に、お子さんの生涯を支え続ける自己肯定感を育む機会を取り入れてみられてはいかがでしょうか。

