

2022 autumn

ガウディア新聞

怒って落ち込むその前に

認めて育てる自己肯定感



子育てをしていく中で一番大切なことってなんでしょう。それはお子さまの自己肯定感を育むことだと思います。最近よく耳にする自己肯定感という言葉。自己肯定感って?どうやって育んだらよいの?「すすく子育て」という教育番組でキャスターを務められていた天野ひかりさんにお話いただきました。

こんにちは、天野ひかりです。保護者のみなさま、毎日の子育てが大変だと思います。子育てをしていると、当たり前なことなどなくて、すべてが奇跡の積み重ねだと思います。時には頑張っている自分に拍手!!ご自分のことを認めてあげてくださいね。

一子育てにおいて一番大切なこと一

目を閉じて考えてみてください。日々子育てをしていく中で、親の役割ってなんでしょう?子どもの間違いを指摘して直すことでしょか、大人の言うことを聞ける子にすることでしょか。残念ながら間違いです。親の一番大切な役割は、「子どもの自己肯定感を育てること」です。長所も短所もそのまま自分のことを認められる心の状態を育てることが大切だと思うのです。

自己肯定感が育つと発揮される3つの力

1. 新しいことに挑戦できる力
2. 壁を乗り越えられる力
3. 相手の立場になって考えられる力

この3つの力はそのまま生きる力につながります

一自己肯定感とは器一

もう一度目を閉じてください。そして器をイメージしてください。その器にお水をゆっくり入れていきます。あふれ出るところまで入れてください。いま想像していただいたお水は、お子さまが一生かけて身

につけていくべき、知識やしつけの部分だと仮定します。そうであるならば、お水を入れる器はなるべく大きくて深くで丈夫であってほしいと願います。その器こそが丈夫な心「自己肯定感」なのです。器は生まれた時にはありません。2歳には2歳に成長した器があります。大人は一生懸命その器に知識やしつけなどのお水を入れようとします。まだ大きく育っていない器にお水をたくさん入れすぎてしまうとあふれてしまいます。その時は、「何度言ったら分かるの」という状態になっているのです。

大人が正しい知識やルールを子どもに教える前にすべきことは、器という自己肯定感を育てていくことです。自己肯定感が育った子どもは、自分でお水を入れることができるようになっていきます。この器はできれば10歳までに大きく育んでおきたいです。大きい器が育っていれば、お水は100歳でも自分で入れていくことができるのです。

ではどうしたら器は大きくなるのでしょうか。どのように自己肯定感を育てたらよいのでしょうか。それは、毎日の保護者さまの言葉かけです。どういう言葉を使ってお子さまと話すのか、どういう言葉を使わずにお子さまと向き合うのか。それによってお子さまの自己肯定感はグングン大きくなるのです。

一「褒める・叱る」と「認める」の違い一

いつも叱ってばかりというお母さまに、1時間叱らずにお子さまと遊んでいただきました。お子さまは最初の30分ほどはお母さまの顔をうかがいました。叱られないということが分かったら、子どもはお母さまを振り返ることなく、全身を使って楽しそうに遊び始めました。その姿を見て、お母さまは途中から泣き始め、今まで叱ってきたことを後悔しました。

次に、いつも褒める子育てを実践しているお母さまに、1時間褒めずにお子さまと遊ぶことをお願いしました。するとはじめの30分ほどお子さまは「あれ?これ褒めてもらえないの?これも褒めてもらえないの?」とお母さまの顔をうかがいました。褒めてもらえないと分かったら、お母さまの想像をはるかに超える身体能力と新しい遊びを工夫して、ものすごくいきいきと楽しそうに遊び始めました。途中からお母さまは「褒める子育てがよいと思っていたけれど、自分の理想を押し付けていただけだった」と涙を浮かべました。「褒める・叱る」というのは同じ側にあった、ということです。

こうあってほしい、こういう子になってほしいという大人の理想に子どもを近づけるのが、「褒める・叱る」ということです。子どもが本来持っている力を引き出すのが「認める」ということで、「褒める・叱る」の対極にあります。認めると子どもは親の理想を超える能力を発揮し始めます。

大人が正しいと思っている理想というのは、昭和・平成において正解だったことです。正解は1つ、それに向かって早く正確に答えに到達できる力が大切だと教わってきました。令和の子どもたちにはそんな力は必要とされません。なぜならAIが当たり前時代だからです。子どもたちにはAIにできない、自分で考えて問題を設定していくことが求められます。そのためには子どもが思っていることを認め、自己肯定感を大きく育てていく、ということが大切になっていきます。

保護者さまの声かけが変われば、子どもはあっという間に変わります。一緒に楽しい子育てをしていけたらいいなと思います。



天野 ひかり amano hikari

フリーアナウンサー「おやこみゆ」NPO 法人親子コミュニケーションラボ代表理事
上智大学文学部卒業。

テレビ愛知アナウンサー(1989~1995)。現在はフリーアナウンサーとして活躍中。フリー転向後はNHKの番組を中心に出演し、2008年3月まで教育テレビの番組「すすく子育て」でキャスターを務める。自身の結婚、出産、育児と仕事の両立を経験したことで、子育ての重要性を認識。またアナウンサーという仕事柄、多くの専門家に取材してきた知識、情報を、やさしくかみくだいた形で、一般のお母さんたちにも知ってもらいたいと願い「NPO 法人 親子コミュニケーションラボ」を立ち上げる。親子ですすく体操、手遊び歌、言葉遊びなどを通じて、子どものコミュニケーション力をのばす講座などを開き、今までの受講者は2万人以上。多くの父母から支持され「育児が180度変わった!」など感動の声が寄せられている。

具体的な会話のコツが書かれています!ぜひ読んでください



「子どもが聴いてくれて話してくれる会話のコツ」サンクチュアリ出版

