

シリーズ②/8回 : 逆境の乗り越え

自己肯定感を高める子育てとは？

ストレスが多すぎるとパフォーマンスが下がりますが、ストレスが皆無でもパフォーマンスは下がります。能力の向上には、刺激を与える快ストレスが必要です。自己肯定感というものは、乗り越えるべき壁を乗り越えたときに高まります。**逆境といえる出来事は、自己肯定感を高めるチャンス**なのです。しかし、乗り越えられそうもない壁に出会うと心が折れてしまいます。越えることが無理なハードルだと、ただのピンチです。負担なのか負荷なのかの見極めが大切です。

負担 … 心が折れてしまう逆境

負荷 … 能力を高める材料になる逆境

では、この負担と負荷の違いはどこでつけられるのでしょうか？同じ出来事でも人によっては、「負担」と感じる場合もあれば「負荷」と感じる場合もあります。

自己肯定感の高さで「出来事を受け止める“当たり前”」が変わります。

負荷を与えない生活は、ストレス耐性を下げて自己肯定感を低くします。周りの子には負荷なのに、「負担」として受け止めてしまう。少しのストレスで心が折れる「打たれ弱い(すぐ負担になる)」生き方しかできなくなります。

逆境を乗り越える生き方になる子どもの育て方

1. 甘やかしをなくす

その人ができることを代わりにすることを「甘やかし」という。裏メッセージとして「未熟なあなたにはこの課題は無理」「チャレンジ禁止」と伝える関係になる。

2. 子どもの「失敗や葛藤の権利」を奪わず待つ

子どもの「失敗や悩んで葛藤する」という成長のチャンスを摘み取らない。「何かお手伝いできることあるかい？」と解決するのではなく本人に聴いてみる。