

保護者各位

鳥取西小学校 校長

高島 昌之

シリーズ⑥/8回 : **スモールステップ**

自己肯定感を高める子育てとは？

成功体験を積み重ねると自己肯定感は高まります。でも「この子は、何もできない。成功体験なんて無理です」と言いきっちゃう親や先生がいます。「何とか、成功体験をさせようとは思っているのですが・・・」と悩んでいる人もいます。

まずは、「成功体験って何？」というところから始めましょう！できもしない約束をしてしまうと「成功体験」は無理です！問題は、どんな約束をするのか？どんなゴール設定をするのか？です。

成功体験を積ませる子どもの育て方

1. 成功体験を作る(ゴール設定を工夫する)

「すぐできそうなこと」「具体的な表現」「肯定的な表現」の3条件を満たすようにする。次の約束は、3条件を満たしていない例です。

「いやならはつきり伝えなさい(できそうもない)」「ちゃんと話を聞きなさい(抽象的)」「次からは怒らないようにする(否定形)」

自己主張できない子に「いやだと相手に言おう」は、ハードルが高いです。まずは、「起きたら鏡に笑顔で”おはよう”と言おう」とか、忘れ物をする子に「自分で寝る前に確認しよう」でなく「忘れたことを指摘されたら、”忘れました、すみません”と言う」など「これなら成功しそうだ」というゴール設定をする。成功しそうなゴール設定をして、「小さな変化は大きな変化を呼び込む」という関係性を作っていく。

2. リフレームをする

目の前の姿を肯定的に見ることを「リフレーム」と言う。リフレームでの関わりは、「存在を認めて、行為を認めず」という関係である。

怒られて泣いている子に「泣くというのは素直に聴いてくれているんだね、ありがとう。でも今回のことはしっかり考えほしいから顔をあげなさい」。怒られてふてくされている子に「何か自分なりの考えを持っているのかな？自分の考えを持つことは大事なことだよ。言ってごらん。ないのならその表情は止めなさい」と語る など。