



大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進（5）

～子どもの意欲や自己肯定感を高めるために～

石垣市教育委員会学校教育課 臨床心理士 與那城 杉子

子育てをしていると、なかなかうまくいかないこともあり、ついつい子どもを怒鳴ってしまうことがありますか。

だからといって、「ダメ!」、「なんでそんなことするの!」と子どものやることを否定しすぎると、意欲も好奇心もどんどん失ってしまいます。意欲や好奇心がなくなるということは、「これがやりたい!」「こうなりたい!」という気持ちがなくなり、嫌なことを乗り越える力がなくなってしまいます。スポーツも勉強も、乗り越えた先に嬉しいことや叶えたい理想があるから、過酷な練習や学習を乗り越えようと努力します。「こうしたい!」という意欲こそが、忍耐力や努力する力を育てるのです。子どもの忍耐力が足りないかも?と思ったら、まずは意欲を伸ばすことに重点を置いてみてはどうでしょう。子どもの意欲や好奇心を伸ばすことが出来れば、「面倒くさいからやめる」「できないから嫌だ」とあきらめるのではなく、「もっとできるように頑張る」、「もっと練習する」と自ら努力する力も伸びていきます。

そこで、今日は、意欲や好奇心を伸ばすための声のかけ方をいくつか紹介します。

子育てをしていると、「ダメ!」「やめて!」「もう、まったく!」と言いたくなるような場面がたくさんありますが、「ダメ」など感情的な言葉を使うと、何が悪かったのか子どもにはうまく伝わりません。子どもは保護者のイライラを感じるだけで、自分自身を否定されたと思ってしまいます。まずは、「〇〇したかったんだね」と子どもの気持ちに共感してあげましょう。そして、「わたし」を主語にして、「お母さん（お父さん）は〇〇するのは嫌だな」と何が嫌だったのかを言葉にして伝えることが大切です。また、子どもがミスをしてしまった時の対応として、「だからいったでしょ!」ではなく、「どうすればよかったと思う?」と声をかけてみましょう。これからのことを考えることで、ミスを次につなげることができます。

日々の会話の中で、励ましの気持ちを込めて「頑張ってるね!」という言葉をよく使うと思います。決して悪いことではないのですが、「頑張っているね」と今頑張っていることを認めてあげることが心がけてみましょう。子どもは日々色々なことに頑張っています。「もっと頑張れ!」というよりも、今頑張っていることを認めてあげるだけで、子どもの自己肯定感や意欲を育てることができます。

子育てをしていると、同年代の成長や周りの評価を気にしてしまうことは少なくないかと思えます。周りよりできないことを気にするのではなく、前よりできるようになったことに意識を向けてみましょう。周りではなく、子ども自身の過去と比べると、必ず成長していることがあります。成長したところを子どもに伝えることで、次の意欲に繋がります。

最後に、魔法の言葉を紹介합니다。毎日「ありがとう」を伝えることを意識してみましょう。「ありがとう」は誰にとっても嬉しい魔法の言葉です。「誰かの役に立てた」「認めてもらった」という気持ちは、人が生きていく上でとても大きな原動力になります。ぜひ、日々の育児に取り入れてみてくださいね。