

## 【子どもの自己肯定感を上げよう！】

### \*自己肯定感とは

---

『自分を肯定する、受け入れる、すなわち自分を認める力のことです。』

⇒自分を肯定できると幸福度が高まり、脳がリラックスしてやる気や集中力が持続します！

この自己肯定感、自分で自分を認めることによって高まるだけではなく、“他者から自分を認めてもらう”ことでも向上します。

### \*自己肯定感をあげる具体的なメリット ⇔ 自己肯定感が低いと??

---

《高い↑》 ・主体的に自信を持って行動できる

・失敗してもめげない前向きな思考

・人間関係のストレスを溜めにくい

《低い↓》 ・自信がない、物事を決められない

・諦めやすい、失敗を避けようとする

・落ち込んだり、物事をネガティブに捉えてしまう

### \*自己肯定感のあげ方

---

#### 1. 話を聞いて肯定しましょう！！

子どものありのままの状態を認め、受け入れることが大切です。

具体的に細かくどのような点がよかったのかを伝えると、子どもも嬉しいもの。

例えば…子どもがお絵描きをしたとき、こんな声掛けをしていませんか？

「すごい！」「上手にかけたね！」

これを、自己肯定感UPするために、具体的かつ細かい声掛けにしてみると…

⇒「最後まで丁寧に描けていて、すてきだね」「この絵とこの色が合っているね」など。

また、「これはどうやって描いたの？」とプロセスを聞いて、プロセスを褒めることによって、結果にこだわらず常に好奇心を持って取り組むことにもつながっていきます。

#### 2. 選択肢を与えることも手です！！

大人が先に決めてしまうより、選択肢を与えることで子どもは自然と考えるようになります。

保育園の活動でも選択活動を積極的に取り入れています。ちょっとした場面でも「〇〇と〇〇どちらにする？」といった声掛けを心掛けています。

#### 3. 他人と比較しない

前述のように、その子のありのままの姿を認めて受け入れることで、子どもも安心します。

皆さんも普段の生活の中でやっておられると思いますが、改めて意識してみると、より子どもの成長に繋がり、何よりお互いに温かい気持ちになれますよね！

(矢野)