

## 5. 心の成長と家族 心はどんどん成長します

子どもの心の成長を促す基礎は、家族・家庭にあります。自分の心の様子や気持ちを言葉で表せるようになることが心の発達指標です。「感じる、考える、行動する」は心の奥にある自分がコントロールしているからです。

### 親も子どもも互いに(家族を大切にしましょう)

「おはよう」「行ってきます」「行ってらっしゃい」「ただいま」「おかえりなさい」「おやすみなさい」などのあいさつは大切です。時には、親子げんかをする時もあるかと思いますが、あいさつが互いの心を開いてくれるはずです。

また、塾や遊びだけで毎日を過ごすのではなく、誕生日や家族の行事を大切にしてください。家族の愛情を確かめる機会をつくることで、お互いを思いやる気持ちや自分が大切にされているという思いが伝わります。

子どもは「誕生日おめでとう！」の一言だけでも嬉しいものです。自分が生まれてきた喜びを感じることで、家族への愛情も深まります。



### お互いを認め合いましょう

ある時は「大人」、ある時は「子ども」、親の都合や感情で子どもに声をかけていませんか？  
ひとりの人間として認め合っていくことで親子の気持ちが通じあいます。

- ・最後まで話を聞く・眼と耳と心で聴く・相手の話を聞いてから考えを伝える
- ・自分の思いを自分の言葉で伝える・気持ちを切り替えてから一言を伝える
- ・プラス言葉を使う(相手を認める、思いやる、肯定的な言葉)
- ・言葉遣いに気をつける(相手の反応には敏感に)・わかりにくいことは確かめる

### 家族の一人一人が自分自身を大切にしていますか？

自分を大切に考えられる人は、友達も家族も誰でも大切にできるはずです。  
大人も子どもも自分の個性を大事にすることから始めましょう。



- ・自分を受け入れる
- ・自分を信じる
- ・自分を励ます
- ・自分をほめる
- ・自分を大切にすること
- ・自分を愛する
- ・自分だけの時間をもつ

### 家族の一員としての自覚を持たせていますか？

いくつになっても、自分以外の人から認められることで自分の居場所を見つけることができます。家庭は家族の安心・信頼の場所です。手伝いをさせ、「ありがとう」「お疲れ様」「助かったわ」などの言葉かけで子どもに自信を持たせることができます。また、家庭のルールを決め守ることの大切さ、守れないときに心配や迷惑をかけることの重大さ、謝ることの大切さを最初に教えるのは、家庭です。家族の一員としての責任の重さを感じることで、子どもは自分をみつめ、友達関係づくりにも活かせるはずです。

地域や社会とのつながりも大切にすると、さらに大人として成長することでしょう。さまざまな体験活動に参加させてみてはいかがでしょうか。

- ・芸術鑑賞
- ・植物を育てる
- ・読書
- ・地域の活動に参加する(スポーツ大会、ボランティア、文化祭、清掃など)

