



## 保護者のみなさまへ



1学期もおわりですね。休校と分散登校ではじまった今年度ですが、マスクを着用しながらも一生懸命に学習したり遊んだりしている子どもたちを見ていると一段とたくましくなったように感じられ、毎日元気をいただいています。

わたしたちは大きな環境の変化を体験しているところですが、不安や戸惑いを感じながらもできるだけ対策をとり、落ち着いた毎日を送っておられる方が多いのではないのでしょうか。新しい環境や未知のものに「不安」が生じるのは「生き物として命を守るための防衛反応」で自然なことですが、時間が経つにつれてその環境に慣れて「不安」を感じることは減っていきます。人が新しい環境を受け入れ、心理的に安定して過ごせるようになる、その過程で重要なのが「自己肯定感」です。



### 自己肯定感とは

自己肯定感とは「自分は大切な存在だ」「自分には価値がある」と感じる事ができる心です。わたしたち親は、わが子の自己肯定感を高めるために「勉強でも運動でも何かひとつでいいから得意なものをみつけてほしい」と思いがちですが、得意なものがあっても自己肯定感が高まるとは限りません。自己肯定感は、安心・安全な環境で、ありのままの自分を無条件で認められる体験とおして、高まり、育つものだとわれています。甘やかしや過大評価とは違い、結果の良し悪しや理想像、こうあるべきという価値観は不要です。子どもはただ、そこにいただけで、価値があるのです。



### 自己肯定感を高めるには

「あなたは大切な存在ですよ」というメッセージを伝えるにはコツが必要です。子どもたちは勉強でも遊びでも「できる・できない」「上手・下手」「早い・遅い」などという評価に一日中さらされています。唯一評価から離れられる場所が家庭かもしれません。「子どもの頃にありのままの自分を大切にもらえた」という家庭での経験は、その後の人生を支える心理的な土台になると言われています。いつでも全部を実行する必要はありません(わたしもできません)。時々思い出していただくと嬉しいです。

### 子どもの話をきちんと聞く

子どもの方から話しかけてきたら、忙しくても手を止めて顔を向けて返事をしましょう。(本当に忙しいときにはいつなら大丈夫なのか日時を伝えましょう。)返事とあいづち以外の言葉は子どもが全部話し終わるまで不要です。何か質問されてもまずは「あなたはと思う？」と子どもの話を黙って最後まで聞きます。たとえ沈黙しても少しだけ待ってみてください。言語の能力は親の方が上ですから、途中で言葉をはさむと子どもは受け身になり、自己肯定感が高まる会話にはなりません。

### 子どもの好きなものを大事にする

「おもちゃを買ってほしい」「もっとゲームをしたい」・・・要求を通すか通さないか、ということに頭を悩ませるよりも子どもの気持ちそのものに寄り添うことを心がけます。要求を通すことが子どもへの共感を示すことではありません。そのおもちゃやゲームの魅力や特徴と一緒に考え、時間をかけて子どもの気持ちを想像しましょう。

### 子どもの持ち物や作品を大切に扱う

子どもは、親が自分の持ち物を大切に扱っているのを見ると、自分自身が大切に扱われているように感じます。また、作品を見たときには「上手だね」「工夫してるね」という評価よりも「ここが好きだね」「どうやって作ったの？」という質問や感想を伝えて親の嬉しい気持ちを表しましょう。通知表やテストは「がんばったね」という評価だけでなく、時間がある時には「このテストを見たときにどんな気持ちになった?」「おもしろくなかった?」と子どもの話を聞いてみてください。

### 肯定的な言葉を増やす

「今日もいい日になりそうだね」「ありがとう」というポジティブワードや「早く寝ないと朝起きれないよ」→「早く寝れば気持ちよく起きられるよ」、「今やらないとあとで泣くよ」→「今やればあとが楽だよ」という言いかえを意識してみましょう。笑顔も加われば最高です。どうぞ、ご家族皆さままで笑顔があふれる夏休みをお過ごしくださいね。

高洲北小学校「そうだんルーム」では、保護者の方のご相談も受け付けております。お子様のことで何かございましたら、小さなことでもどうぞお話をいらしてください。その際は担任の先生に希望日をお伝えいただくか、直接お電話をくださっても大丈夫です。学校へお越しの際はどうぞお気軽にお立ち寄りください。

【開室時間】 月・火・木・金 9:30~17:00 (夏季休業中はお休みです。)

【電話】 080-6594-9384 (そうだんルーム)

047-381-8303 (学校代表)

※上記以外の曜日・時間を希望される場合はご相談ください。

