



No23

子育てハッピーアドバイス ～子どものほめ方・叱り方～

宇都宮市教育センター土曜公開講座「教育なう」明橋大二先生講演会より



「子育てハッピーアドバイス」という本を御存知ですか？この本は、子育て中のお母さんたちを中心に支持を得て、シリーズ累計 450 万部を超える大ベストセラーとなっています。

その著者である真生会富山病院 心療内科部長 明橋大二先生を講師に迎え、昨年 12 月に教育センター土曜公開講座「教育なう」を開催しました。

明橋先生は、児童相談所嘱託医やスクールカウンセラーとして、たくさん子どもたちと関わってこられ、そのご経験から、子育てについてのお話をしていただきました。

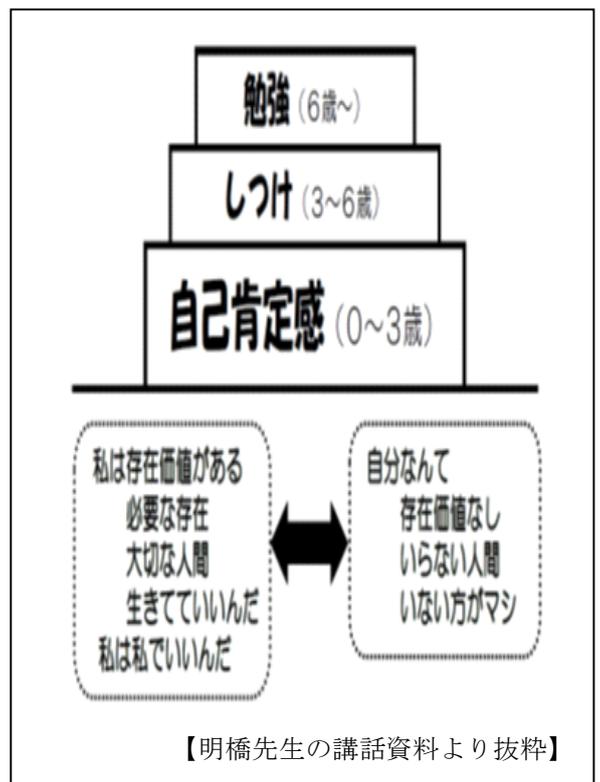
今回の子どもかがやきだよりでは、その内容の一部をご紹介します。

♡ こころの土台は、自己肯定感 ♡

今の子どもをめぐる問題の根っこにあるものは、自己肯定感の極端な低さだそうです。

自己肯定感とは、自己評価とか、自尊感情とも言い換えることができます。右の図に示されているような、「私は存在価値がある」「私は私でいいんだ」という気持ちです。この自己肯定感がしっかりした土台となつてこそ、しつけが身につく、勉強に取り組めるようになるということです。

図では、自己肯定感を育む時期が 0～3 歳と示されていますが、この時期を逃したらいけないというわけではありません。いつでも、自己肯定感を育むことはできるそうです。しつけや勉強の時期も、そして、大人になつても、自己肯定感が必要だと思えます。



♡ 子どもの心は、甘えと反抗の繰り返し ♡

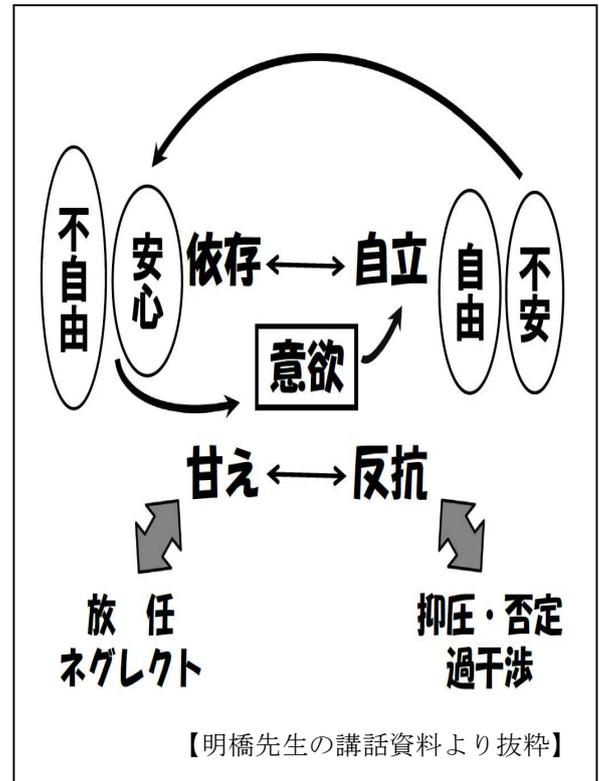
子どもが自立するためには、十分な甘えが必要だそうです。子どもは、親にしっかり甘えて、安心を感じます。しかし、親に依存して安心感を得ていくにしたがつて、不自由さを感じます。



この気持ちが、自立への意欲となり、自由を求め、時には、親への反抗という形をとりながら成長していきます。そして、子どもは、自由を感じながらも、一人の寂しさや不安を感じ、再び安心を求めます。子どもの心は、甘えと反抗を繰り返しながら成長していくのだそうです。

大切なことは、「甘えさせる」ことだそうです。

「甘えさせる」と「甘やかす」は大きな違いがあります。「甘えさせる」は、子どもの情緒的な欲求に応えること、子どもが頑張ってもできないことに対して、手助けすること。「甘やかす」は、物質的な欲求に応えること、子どもができることもやってしまうこと。十分、甘えさせてもらった子どもが自立するそうです。



♥ 「ありがとう」は、最高のほめ言葉 ♥

わたしたちが「ありがとう」と言われて、うれしいのは、自分のやったことが人の役に立てたとか、自分の存在に意味があったと思えるからだそうです。まさに、自己肯定感を育てる言葉であり、最高のほめ言葉です。また、叱るときも、子どもの自尊感情を大切にするという視点から、単に子どもの行動に腹を立てるのではなく、子どもが自分も他人も大切にできるように教えることが大切だそうです。

【ほめ方のポイント】

- ① できないところではなく、できているところに注目する。
- ② 出来て当たり前でなく、できなくて当たり前と考える。
- ③ 比較をするなら、他の子でなく、以前のその子と比較する。

【明橋先生の講話資料を改変】

【叱り方のポイント】

- ① 目を合わせて、簡潔にきっぱりと伝える。
- ② 「〇〇してはダメ」ではなく、「〇〇しなさい」と話す。
- ③ あなたメッセージではなく、私メッセージにする。
(私メッセージは、自分を主語にして、困っている気持ちや心配している気持ちを素直に伝えることです。)
- ④ 注意は、根気強く繰り返し行う。

【明橋先生の講話資料を改変】