

心

こころ

お子さんは自分自身のことを好きでしょうか？

お互いを認め合うためのチェックリスト

チェックリストⅠ

お子さんにとって、わかりにくい質問であれば、わかりやすい言葉で説明してください。
まず、お子さん自身に、質問してみてください。お子さんが、「そうだ」と答えたものに○、「ちがう」、あるいは、「わからない」と答えたものに × をつけてください。

番号	○・×	チェック項目
1		わたしは、おうちにいるとほっとします
2		わたしは、じぶんはいろいろなことができるとおもいます
3		わたしは、あそぶことが好きです
4		わたしは、おともだちにやさしくできます
5		わたしは、えほんが好きです
6		わたしは、小さい子やいきもののお世わがが好きです
7		わたしは、あさ、おきたらいつも「おはよう」といへのひとにいます
8		おとうさん・おかあさんは、よく「ありがとう」といってくれます
9		おとうさん・おかあさんは、わたしのきもちをわかってくれます
10		おとうさん・おかあさんは、うれしいときいっしょによろこんでくれます

チェックリストⅡ

次に、お子さんとの日頃の接し方について、チェックしてみませんか。
あてはまるものに○、あてはまらないものに×をつけてください。
ぜひ、お子さんといっしょに、「こうしてる？」などと聞きながらやってみてください。

番号	○・×	チェック項目
1		こどもの話すことは、どんなことでも「そうだね」と、まず受け止めている
2		こどもの苦手なところは無理にでも克服させるようにしている
3		こどもといっしょに考えることを大切にしている
4		こどもを叱るときには、きょうだいや友達と比べている
5		こどもの得意な面を伸ばすよう心がけている
6		こどもが望んだことは、何でもそのとおりにしてあげている
7		こどもが悪いことをしても、まずこどもの言い分をしっかりと聞くようにしている
8		こどもがやる気がでないときは、「ごほうびをあげるから」と誘うようにしている
9		こどもがどんなことを考えているのか、いつもわかろうとしている
10		こどもが何かに挑戦するとき、先に正しいやり方を教えている

Ⅰは、○の数を数えてください。Ⅱは、奇数番号の○の数と、偶数番号の×の数を足して合計してください。

Ⅰの○の数()+Ⅱの奇数番号の○の数()+Ⅱの偶数番号の×の数()=()

Ⅰは、こどもの自己肯定感の強さはかっています。
Ⅱは、こどもの自己肯定感を育むための良いかわかりが奇数番号、そうでないかわかりが偶数番号となっています。

単なる合計数で判断するのではなく、一つ一つの項目について、解説を参考にし、親子で話し合いながら、素敵な関係について考えてください。
こどもとの関係をふりかえり、こどものやる気につながる自己肯定感を育んでいきましょう！

1年後、お子さんが2年生になる前に、このチェックにもう一度、挑戦してみてください。いかがでしょうか。

■合計が16以上：その素敵なかかわりがこどもの気持ちを受け止め、自己肯定感を高めます！
■合計が12～15：こどもと良い関係ができています。こどもの微妙な気持ちの変化にも敏感に！
■合計が9～11：こどもをしっかり受け入れてみましょう。こどもの笑顔が待っています！
■合計が5～8：こどもの立場に立て、こどもが嬉しいと思えるかわかりを振り返ってみては？
■合計が0～4：こどもの思いに耳を傾けて、いっしょにいろいろ感じ合えるやりとりを！



「今日ねえ、○○ちゃんがねえ、鉄棒にぶら下がれたんだよ。」
「○○君ねえ、つみきで遊んでいるときにゆずってくれたんだよ。」
「○○ちゃんはお絵かきがすごく上手なんだ。」

「○○君は走るのがすごく速いんだ。」 等々

こどもは友達のことを自分のことのように喜んだり、ほめたりします。

こどもが友達や学校、遊びのことなどを肯定的に見て、よかったこと、楽しかったこと、面白かったことをたくさん語ります。それは、家庭でも親がものごとを肯定的に見ることが多く、そのような話題が家族の中にあふれているからです。

自分のことだけでなく、周りのことまで肯定的にとらえられるこどもは自己肯定感も育っていると考えられます。そのお手本となるのがいつも身近にいる自分の親なのです。

小学校でこどもの様子を見てみると、

「とりえずやってみよう。」と言っても、進んで新しいことに挑戦しようとするこどもが少ないです。自分が確実にできるものにしか意欲を示さないように思います。「すぐにできる?」「簡単にできる?」が合い言葉のようになっています。

この不安感、自信のなさばこどもたちだけではありません。保護者のみなさんにもありうことです。

家族そろって新入生



いつも自分のこどもを他のこどもと比較していませんか。

自分の子育てに自信がないと、比較することでしか自分のこどもの良さを確認できないことが多いです。他の子と自分の子をすぐに比較してしまう人は、子育てに対する不安が根底にあるといわれています。だから他のこどもの長所ばかりに目がゆき、自分のこどもの良さが見えにくくなってしまいがちです。

いつも比べられ、自分の短所を指摘されて育ったこどもが、自分に自信を持てるでしょうか。比べることでしか評価がされずに育ったこどもが、素直に友達の良さを認め、受け入れることができるでしょうか。自分自身に自信を持ってないこどもは、いつも友達と比較して自分の置かれた位置や居場所を探すようになります。年齢が進むにつれてその傾向が強くなります。

こどもが自分に自信を持てる子育て、自己肯定感を育む子育て、

それには何より、おとうさん、おかあさん自身がご自身を好きであることが大切です。

わが子のいいところをしっかりとほめてあげてください。失敗したことを責めず、努力を認めてあげてください。こどもさんのすべてをしっかりと認め、受け止めてあげてください。そのことでこどもは安心し、心が豊かに成長します。

こどものささやかな成長を敏感に感じ、それをこどもにしっかりと伝えることでこどもは自信をつけます。そうした自信は、困難にも立ち向かう心のエネルギーとなるのです。

チェックリストⅠの解説

番号	○・×	
1		家庭に居場所があり、愛情に包まれている証拠です
2		自分はあるという思いが、新たな意欲ややる気につながります
3		遊びの中で人間関係など様々なことを学びます
4		心が満たされていると、周りにもやさしくできます
5		心の「栄養」を蓄えます
6		自分が大切にされていると、他者も大切にできます
7		「おはよう」や「おやすみ」などの挨拶は、挨拶する相手を認め、相手から認められる大切な人間関係をはくも営みです
8		こどもの言動を認め、感謝の気持ちを伝えていると、こどもも相手の気持ちを受け入れられるようになります
9		くじけそうになった自分を支えてくれるという安心感を感じます
10		喜びを共有してくれることにより、自己肯定感が育ちます

チェックリストⅡの解説

番号	○・×	
1		こどもの話を共感的に聞くことにより、安心感を与えます
2		苦手を無理に克服させるより得意なものを伸ばすほうが、意欲や自己肯定につながります
3		親子の対話が生まれるし、多様な考え方を身につけることにもなります
4		比較して叱ることにより、劣等感等をうえつける可能性が高くなります
5		やる気と自己肯定感を高め、苦手なことにも意欲的に取り組む契機となります
6		こどもの気持ちを受け止めることと、要求をすべて受け入れることは違います
7		こどもの言い分を聞くことにより、より深い自己反省がうながせます
8		報酬でやる気を引き出すと、損得で物事を判断したり、短絡的で攻撃的な人間に育ちやすいことが分かっていきます
9		わかろうとする姿勢が、こどもの成長を敏感につかむことにつながります
10		こどもは間違いや失敗の中から多くのことを学びます

分析