

<ワン・ポイント・レクチャー> こども未来コース(応用編)

第3回:演習形成で学ぶ“成長”を促すコミュニケーション(基本編)

皆さんは、お子さんに対して

- ・ どのような子どもになって欲しい(欲しかった)と思われています(いました)か？
- ・ そのような願い・思いをベースにして子どもと関わっておられる(関わってこられた)と思いますが、具体的にどのような関わりをされている(してこられた)でしょうか？

ある意味、どのような関わり方をしてくださっても構いません(無責任な言い方でしょうか?)が、子どもの自己肯定感を高めることが出来るような言葉かけ、振る舞いを子どもに対してすることを決して忘れないで欲しいと思います。

自己肯定感というのは自分の価値に関する感覚であり、～ができる(できない)、～を持っている(持っていない)などというように、人と比べて～が優れて(劣って)いるという視点で自分を評価する(相対評価で自分を評価する)のではなく、ありのまま、そのままの自分自身を認める(絶対評価)感覚なんです。

それは、それまでの人とのつながり、特に保護者とのつながりの中で得た感覚で、「自分はそのままで大切な存在だ」、「そのままでもかけがえのない存在」だと思える心の状態が土台となるものです。自己肯定感が高まると感情が安定し、物事を肯定的に捉え、建設的、創造的でもありますので、何事にも意欲的になれます。このように、子どもがさまざまな能力を開花させていくためにはこの自己肯定感はとても重要です。

この自己肯定感を高めるための一つの方法としては、行動契約法とシングル・ケース・デザイン法というのがあります。これらの言葉だけを見ると「難しそう」だとかと尻込みされるかもしれませんが、実は極く極く単純な方法ですしとても使い勝手が良く、併用すれば親子に双方にとってなかなか良い効果をもたらされると思います。特に、関係性の改善にはとても有効なんです。