

「子どもが大人になるなかで、大切なことは何でしょうか。」と聞かれたら…何が頭に浮かびますか？

「みんなと同じようにできること」や「大人の言うことが聞けること」、「勉強ができること」も大切なことですが、

●自分に自信をもつこと（自己肯定感）

●自分でできることを自分でしようとすること（自律心）

は、より大切なことのように思います。なぜならそれらは、木に例えると、「根っこ」であり、今後、いろいろな経験を積んでいくための土台となるからです。

「自信」は目に見えませんし、「自分でする」といっても年齢的にも完璧とはいきません。しかし、それでも少しずつ子どもは成長し、変化していきます。

そうした子どもの成長の後押しを、親御さんが応援したり、落ち着いた気持ちで見守りやすくなったりする…そんな、コツをお伝えします。



「自信」は、ほめられたり、感謝されたりすることで育ちます

子どもを「ほめる」とこんな「よいこと」が起こります！

①よい行動が増えます。

（「もう1回したい！」の意欲につながる言葉かけのコツ）

「（～できて）かっこいいね」「天才！」「（拍手しながら）すごい」「今のいいね！」「（くすぐりながら）上手～」「さすが〇歳だね」「さすが年長さんは違うね！」

② 実際にはできていなくても、その気になったり、頑張ろうとしたりとする行動が増えます。

（「もうやらない！」にならないための言葉かけのコツ）

「がんばってるね」「それでいいよ」「その調子」「大丈夫、できるよ」「もう少しで、できそう」「これ難しいのに、がんばってるね」「さっきより上手になってるよ」「今できなくても、必ずできるようになるよ」「ナイス・チャレンジ！」



③ 気持ちが安定し、不満や不快な出来事に対して気持ちが崩れにくくなります。

（「自分って宝物なんだ！」…自分を大切にすることが育つ言葉かけのコツ）

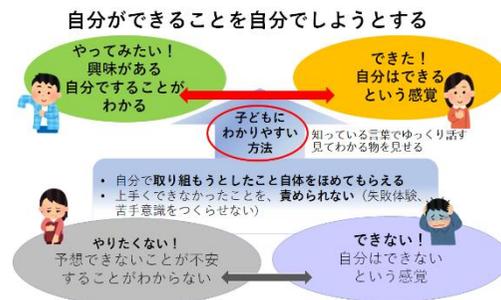
「〇〇ちゃん大好き！」「おもしろいね」「笑った顔、かわいいね」「おいしそうに食べるね」「パパ、助かるな」「ママ、うれしい、ありがとう」「〇〇ちゃん、生まれてきてくれてありがとう」「〇〇ちゃんといると楽しいな」

「自律心」は、「わかること」「できること」が増えることで育ちます

大人はついつい「できた」結果に目を向けがちですが、「できた」の前にはもっと多くの「できそう」があり、その前には、「やってみたいな（気持ち）」や「こうするのかな（理解）」があります。下の図にあるように、自分でできることを自分でしようとするためには、「自信」は大きな原動力となります。加えて、「子どもにとってわかりやすい方法」で教えることが重要なポイントになります。

「わかりやすい方法」は、とてもシンプルです。はじめは大人が見せたり、一緒にやってみたりして、ある程度一人でできるようになったら、少しずつ手助けを減らし、最終的には大人は見守っていく

スモールステップを大切にしてください。もし、言葉だけでは伝わりにくい場合は、実際に使う物を見せたり、絵を描いて伝えたりするやり方もよいですね。子どもの理解の仕方に合わせて、本人のわかる方法で伝えながら、「自分でわかってできる経験」へとつなげましょう。もしできなくても、叱ったりせず、自分で取り組もうとした姿勢や「ここまではできた！」ことをほめてあげることで、次へとつながります！



思わず言ってしまう！…ほめ効果を台無しにする言葉かけに注意

- ✓ 他人との比較：「〇〇くんは、〇〇もできるんだよ」
- ✓ すかさず次の課題を与える：「今度は〇〇もできるようにならないと」
- ✓ ほめ言葉のあとに嫌味を付け加える：「きれいに片づけられたね…いつもこんなふうだといいいんだけど」「頑張ったねえ、でもこのくらいはできて当たり前」



◆お知らせ◆

発達支援課のホームページに、のびのび通信のバックナンバーや発達支援に関する動画をアップしています。発達支援課（市役所2階）の図書コーナーには、発達に関する書籍が多数あり、貸し出しすることができます。詳しくはホームページをご覧ください。



発達支援の動画
「行動しくみ」



発達支援課 HP