



かめやま教育通信

第17回



心豊かな子どもを育てるために大切なものは「自己肯定感」

心の土台である「自己肯定感」がもっとも育まれるのは、0歳～3歳くらいと言われています。



出典：『0～3歳のこれで安心 子育てハッピーアドバイス』 著者 / 明橋大二

自己肯定感とは？

私は生きている価値があるんだ、大切な人間なんだ、私は私でいいんだ、などといった気持ちのこと

こういった心の土台「自己肯定感」が、0歳～3歳時にしっかり育つことで、その上のしつけが身に付いていき、勉強にも意欲的に取り組むことができます。そして、その後の人生を前向きに歩いていく力になります。

お子さんの心の土台「自己肯定感」を育むためにも、抱っこやスキンシップ、食事・風呂・寝かしつけ等のふれあいタイムを大切にしたり、一緒に楽しく遊んだりお話ししたりなど、子どもが「自分は大切にされている」という気持ちになれるよう温かく見守ってあげてください。

家事や仕事が忙しくて、ゆっくり子どもと関わる時間なんてないわ…。

できることから取り組んでみませんか？

食事、風呂、寝かしつけのときなど「この時間だけは！」と決めて、一緒に笑ったり、話をしたり、短い時間でもしっかりと子どもと向き合えば、子どもの心は満たされます。



でも…

うちの子、もう3歳より大きいから、自己肯定感を育むなんて、手遅れだわ…。

心配しないで、いつでも何度でも！

自己肯定感ということを知らずに子育てしていても、多くは自然と育まれています。

もし、「おなかが痛い」「どうせ私なんて」など、子どものサインに気付いたら、土台からもう一度育て直せば大丈夫です。「あなたは大切な子だよ」と伝えてあげてください。



0歳～3歳児の子育てアドバイス

しっかり甘えさせてあげましょう！

小さいときに甘えた子は、しっかり自立します。自立の反対が甘えなので、「甘えさせないことが自立」と思われがちですが、自立のもとには安心感です。その安心感は十分な甘えから生まれます。

○ 「甘えさせる」

- ・子どもがどうしてもできないことを手助けする
- ・「ママ、抱っこ～」子どもの情緒的な欲求に応える



× 「甘やかす」

- ・子どもができることまで手を出す
- ・「ママ、買って～」子どもの物質的な欲求に応える

「甘えさせる」は子どものペースを尊重すること、「甘やかす」は大人の都合ですること、意味が異なります。子どもを甘えさせず突き放すと、相手を信じられず、攻撃的になることもあります。

子どものイヤイヤにつきあってあげましょう！

1歳を過ぎると、親の言葉を少しずつ理解できるようになります。しかし、そのとおりに行動できるわけではありません。「イヤ、イヤ」とだだをこねることも…。

「イヤ、イヤ」と自己主張をしても、反抗しても、それを受け止めることで、子どもは「いつも自分のことを見てくれているんだ」という安心感を感じることが出来ます。



子どもの「イヤ、イヤ」を「ダメ」と言わずにやめさせる方法

- ①くすぐり作戦
- ②泣きマネ作戦
- ③あれ何!?作戦

※いろいろな作戦を試してみてくださいね。

