

～“やる気スイッチ”をONにする子育て術～

10月22日(木)の講演会の内容です。
一部にはなりますが、まとめました。
子育てのヒントがたくさんありました。
ぜひ、毎日の生活に取り入れていきましょう！

“ぎゅーっと”の数だけ心は育つ

講師 西宮市立夙川小学校

加島 ゆう子先生

自尊感情とは…

「私は私が好き。
私は価値のある存在だと思う。」
という気持ち。



自尊感情アップの方法①

ずばり、スキンシップです！
小さいうちは「抱っこ」が一番。
「包み込まれ感覚」が大事。
抱っこができない年齢なら、マッサージをしたり、さすってあげたりするのもよいですよ。

自尊感情アップの方法②

「聴く」ことです。
その時に大事なのは、言葉尻をつかむのではなく、感情をつかむことです。

【ミニコラム】自尊感情とゲーム、テレビの時間の長さ

自尊感情が高いほど、ゲームやテレビの時間が少ないことが調査の結果わかっています。これは、自己コントロール力の違いです。自尊感情の高い子は、自己コントロール力が高いため、時間をきめてゲームをしたり、就寝時間を守ったりする子が多いのだそうです。

講師の加島先生からのメッセージです。(言い忘れたそうです)

寝る30分前に反省会はしない！

寝る30分前のできごとは、記憶に残ります。寝る前には、その日にあったうれしかったこと、楽しかったこと、ありがたい気持ちなど、プラスのイメージを感じましょう。

9歳の壁、10歳のつまずき…

3, 4年生という時期は、他者と比べて自分がわかる年齢なんです。怒られてばかりいると「どうせ僕なんか…。私はダメな子だ」と、自分を認知してしまいます。

「あなたって素晴らしい！あなたがいると、楽しくなるわ！というプラスの声かけ」を、たくさんたくさんしてあげてください。