

くりまっこ

元気いっぱい 笑顔あふれる 栗真の子



運動会のテーマが「全力勝負！くりまっ子」に決まりました！

今年の運動会のテーマが、「全力勝負！くりまっ子」に決まりました。「最後まで、全力で取り組もう」という栗真の子どもたちらしいテーマです。参加する競技や演技のあらゆる局面で、自分の力を十二分に発揮し、最高の結果を出してほしいと願っています。

さて、今年の運動会は、昨年度の暑さを考慮して、2週間遅らせました。そのことにより、昨年度よりも、余裕をもって練習に入ることができました。最初の頃は、暑さ指数の高い日が続き、運動場や体育館での練習ができなかったこともありましたが、ほぼ予定通りに進んでいます。今後も、暑い日が続くと思いますので、十分な量の水分が入っている水筒と、汗拭きタオルなどを、忘れずに持たせて登校できるよう、ご協力をお願いします。



「自己肯定感を育む」研修会から学んだこと②

前回の「基本的信頼感」の次の文章を具体的に説明すると吹き出しのようになります。

★一方で、愛着対象から拒否されることが多かたりすると、不安なときなどに逆に愛着対象から離れたりします。また、受け入れられたり拒否されたりとムラがあると、次は受け入れられるか分からないという思いから、愛着対象に感情をぶついたり、執着して離れないといった様子などが見られるのです。親子関係でよく見られるものです。

①例えば、母（父）親が「日頃から話を聞いてくれない、相談に乗ってくれない」ということが多いと、この子にとって重大な局面に立たされた時に、「話をしてもどうせ聞いてくれない」と思い、相談を持ち掛けることをせず、拳句の果てに取り返しのつかない状況に陥ってしまうことがある。

②例えば、母（父）親の気分で、「ものすごく大切にされているな」と思うような言動の時と、「どうしてそんなに冷たくするの」という言動の時とのギャップが激しいと、「今話しかけても大丈夫かな」と不安になり、母（父）親に対して、異常なほどに攻撃的に感情をぶついたり、「いつも自分を見て」と言わんばかりに執着して離れない行動をとったりするといった様子などが見られる。

第2回目の1つ目は、「受容的な関わり方」についてです。

- ★基本的信頼感につながる愛着関係で重要となってくるのが、「自分は他者から受け入れられる存在である」と感じられるようにすることです。そして、「自分は他者から受け入れられる存在である」ということを感じられるには、やはり「受容する」ということが重要になってくるのです。
- ★たとえば、「話を聞いて」とやってきたときには、そこでの話に対して、否定したり、意見をしたりするのではなく、まずは話を聴くことが重要になります。その際、たとえば「思っていたとおりではなくて、つらかったけど、頑張り続けたんだね」というように、そのときに感じていたであろう「感情」を受け止め、それを本人に言葉として返すことがポイントになってきます。その意味では、話を聴く際だけでなく、普段の接し方の中でも、感情を大切に受容的な関わり方を心がけたいところです。
- ★たとえば、終了時間になってやめないといけないというときでも、「時間だからやめなさい」ではなく、「楽しかったからやり続けたかったね～。みんな残念に思うかもしれないんだけど、・・・・」というように「感情」の受け止めからまず始めるといいですね。

第2回目の2つ目は、「褒めること」についてです。

- ★自己肯定感を高めることを考えるとき、真っ先にあがってくるのが「褒める」という手立てです。「褒める」ことで、自尊心、有能感、効力感にポジティブな影響があると考えられます。自尊心においては、自己を肯定的に捉えられ、ある種の喜びの感情が生まれます。有能感においては、「やればできる」という前向きな気持ちが生まれます。効力感においても、「できた」という達成感が生まれます。
- ★しかし、いくつか注意が必要で、適切でないほめ言葉が、逆にネガティブな結果を導くことがあります。褒め言葉がうまく機能するために大切なのは、「自分（自分たち）がうまくできたことをできるだけ具体的に伝えること」だと言えます。「できるだけ具体的に」というのは、本人が「何をどのようにやったからどのようにうまくいったか」を理解でき、再現できると思える程度に、ということです。
- ★たとえば、上手な絵を描いた子に対して、「葉っぱ一枚一枚を順番に色を足しながら塗ったから（行動）、すごく立体的な木に見えるね（結果）」といったフィードバックを行うということです。これによって、「こういう風な行動ができたんだ」＝「やることができた」と考えられ、効力感が高まるとともに、「こんな行動ができて、それでこういう結果が得られたんだ」＝「やったらできた」という有能感も高まると考えられます。そして、自分は望ましい結果を得られたんだということが、自尊心にもつながることが期待できるのです。
- ★なお、うまくできたことを伝えるための言葉がけとしては、必ずしも「褒める」ということではない方が望ましい場合もあります。たとえば、子どもが周りの役に立つようなことを行ったときは、「～をしてくれたら、～となったから、素晴らしね」と言ったほめ言葉ではなく、「～をしてくれたら、～となったから、本当に助かったよ。ありがとう」という感謝を伝えた方が適切なのです。