

他人からの評価が 自尊心を育む

自尊感情を上手に育むカギは「他人からのよい評価」です。

それには、一番身近な親の存在が重要です。出来ることを手伝わせましょう。ある調査で、親の嬉しい気持ちや、素直な驚きを言葉にして伝えられると、「元気になる」「自信がつく」との回答がありました。少し厳しい言葉でも子どもが「愛されている」と思えれば、自尊感情を高める「元気」や「やる気」を感じられるのです。

しかし、他人との比較は注意が必要です。なぜなら、せっかくプラス面で評価できるわが子のよい面や大切なところも、見落としてしまう可能性が高いからです。

勉強以外の運動でも趣味でも、親は評価基準をたくさんもち、子どものプラス面を見て自尊感情を育む言葉かけをしてください。

「自尊心」の4つの要素

①自己肯定感

自分は、自信をもって決断し、行動できると思う

②自己価値付け

自分は、有能で、力があり、将来が期待できると思う

③幸福感

自分は、魅力的で、人から信頼され幸せだと思う

④責任感

自分は、行動に責任をもって、積極的に行動できると思う



失敗や間違える自由を 保障してあげる

自尊感情を高めるためには、間違いや失敗する自由を保障することも大切です。つまり、間違いや失敗をしても、子どもが萎縮せずに、伸び伸びできる環境を用意してあげてほしいと思います。

子どもの欠点（マイナス面）ばかりが目につき、要求水準の高い完璧主義の親は、子どもの評価方法を変える必要があります。

なお、自尊感情は、高いほどいいというわけではありません。自尊感情が高すぎると、「自己中心的」「自信過剰」「独りよがり」「傲慢」として現れ、社会生活や集団生活での対人関係で問題が生じることが多くなるからです。

重要なのは、子どもにとって何が大切なのかをよく考えて、バランスを取りながらその子のよいところを伸ばしてあげることです。