

セルフエスティームを育てるためのヒント



小学生にインタビュー

小さい頃の気持ち

- 遊びたーい！
- 眠いよー！
- 頑張ったぞ！！ どうして叱られるの？
- 聞いてよ！ 見てよ！ かまってよ！
- 急かされるうー！

赤ちゃんの養育は大変？

人間の赤ちゃんは早く生まれ過ぎ？



人間の赤ちゃんの特徴

二次的就巢性 (ポルトマンPortomann .1951)

「生理的早産」状態で生まれてくる。

★大脳の発達により頭が大型化した

↓ 母体に負担がかからないよう

頭が育ち過ぎる前に出産

↓

- ・他の動物に比べ、長い妊娠期間を経て誕生した後も運動能力が未熟で、歩き出すまで約1年かかる。
- ・頭が大きく、腕や脚が短い。

お母さんべったりには訳がある

生まれた直後 お母さんと一体化している気持ち

① 「分化期」 生後5～8か月

自分とお母さんが別の存在と分かる

② 「練習期」 生後9から14か月

お母さんがいると安心して 自由に行動し始める

③ 「再接近期」 生後15か月～2歳

一人遊びができるが、一人では不安(分離不安)でお母さんにくっつく

⇒いやいや期 自我の目覚め

④ 「個体化期」 2～3歳

心の中にイメージができて、お母さんの姿がみえなくとも落ち着いていられる



pixta.jp - 24722150

発達課題

～乗り越えるために～

(0～1歳)	養育者をはじめ、まわりの人を信じられるか。	「希望」の感覚
②幼児前期 (1～3歳)	「自律性」対「恥と疑惑」 自分の行動を抑制できるか。	意思
③幼児後期 (3～6歳)	「自発性」対「罪悪感」 養育者のもとを離れ、自分で積極的に行動できるか。	「目的」の感覚
④学童期 (6～12歳)	「勤勉性」対「劣等感」 生きる力を習得できるか。	有能性
⑤青年期 (思春期) (12～22歳)	「自我同一性(アイデンティティ)」対「同一性拡散」 自分は何者なのか。自分の信念とは何なのか。	忠誠
⑥成年前期 (初期成年期) (22～35歳)	「親密性」対「孤立」 自分自身を他者に完全に与えることができるか。	愛
⑦成年後期 (成年期) (35～65歳)	「生殖性」対「停滞」 次の世代継承にあたって何を提供できるか。	世話

大切なものは意外にシンプル

- 規則的で安定した生活リズムと生活
（食う・寝る・遊ぶ）
- 安心して失敗できる環境
- 安心感の中でコミュニケーションを育てること

こどもの心の発達の4つの柱

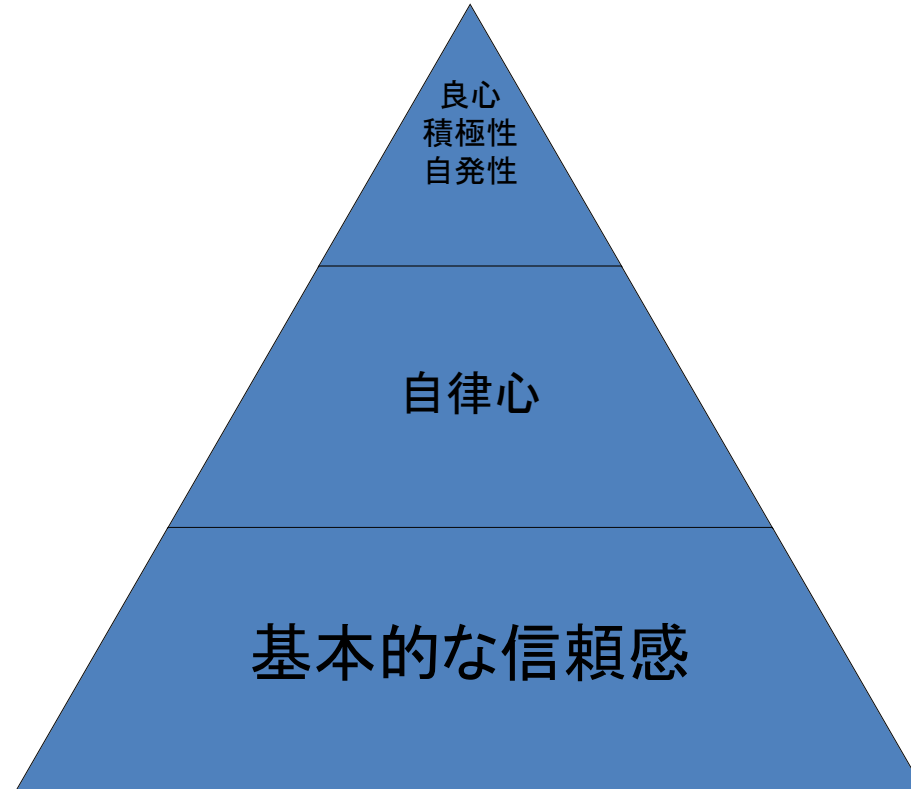
① 個人差・性差がある

☆よそのお子さんや兄弟、姉妹と比べてませんか？

☆持って生まれたものを大切に！

②積み重ね

☆生きていくうえでより大切な課題から積み上げる



③ 適時性

☆個々の発達課題には獲得しやすい時期がある。

☆感情コントロールの土台となる「自律心」
の目覚めは2歳から。

④行きつ戻りつしながらこころは発達する

セルフエスティーム(自己肯定感)って？

♥️「自分は大切な存在だ」

♥️「自分はかけがえのない存在だ」

と思える心の状態のこと



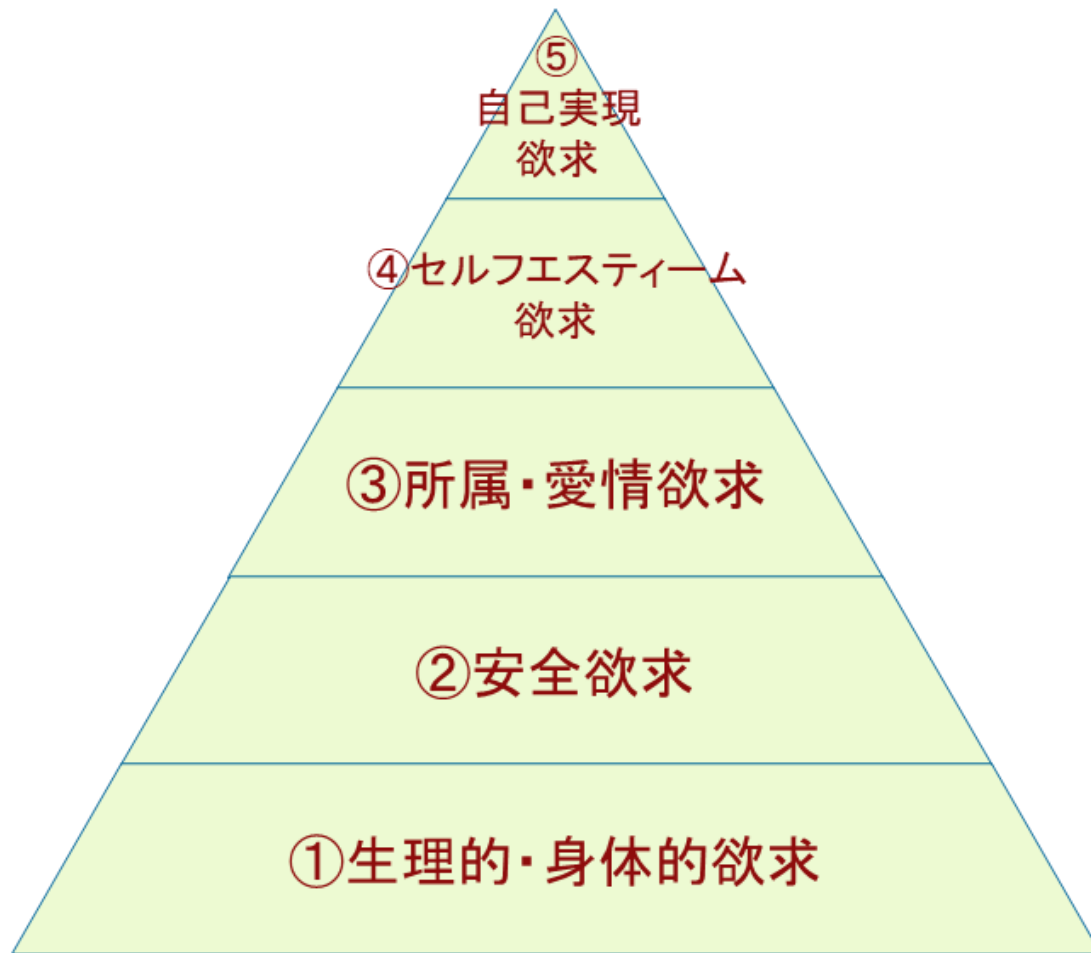
♥️自分のマイナス面を理解でき、
よりよい自分になるために努力できる

言い換えると

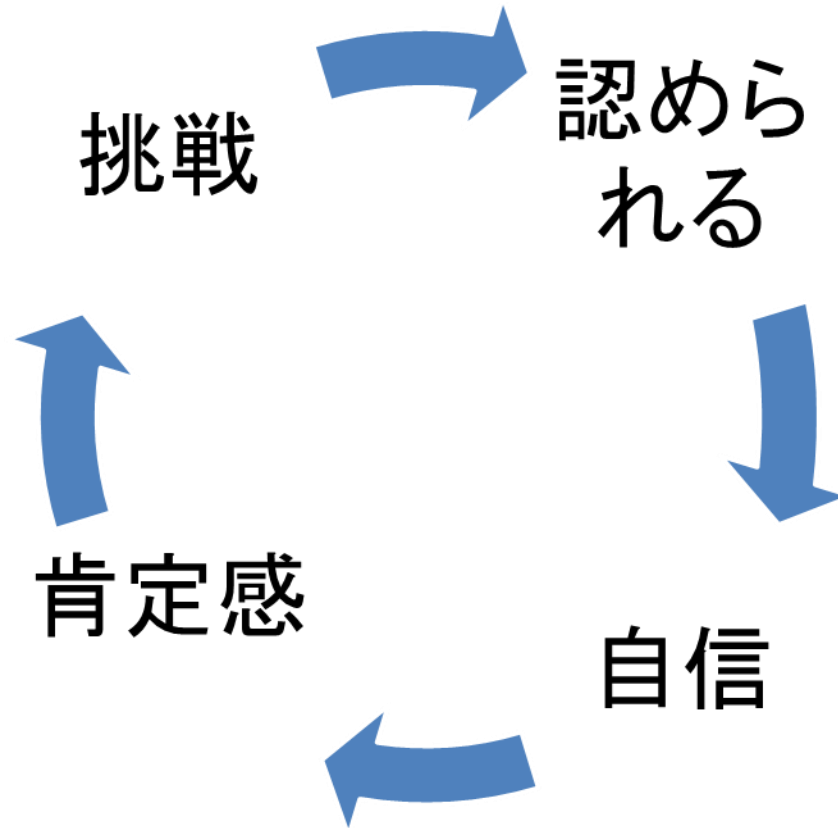
今のあなたのままでいいよ♥

そしてやれることを増やそう！

マズローの欲求の5段階 土台が大切



認められることが挑戦に繋がる



躰のポイント

♡傍で

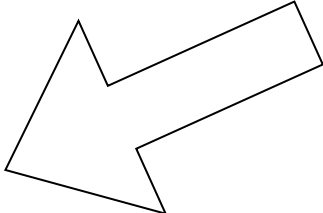
♡視線を合わせて

♡はっきり

♡短く

♡分かりやすく

☆できたら、ほめほめしましょう！！



療育の4つの柱（最高の子育て）

● 他の子どもと比べない（親としての我慢がいる？）

● 子どもの持ち味を大切にする

● 出来たことは認め、出来ないことには一緒に手立てを考える

● 何かが出来るようになろうとする努力を大切にして一緒に「ヤッター感」を共有する



自己肯定感

ほめる？叱る？

- 事例1

2歳半のA子ちゃん

4か月の妹がいる。ママとスーパーで買い物中

欲しいお菓子をみつけて「買って！買ってえー」

と駄々をこねている。ママはいつものことと取り合わず、A子ちゃんは泣き叫びながら家に

帰ります。さて、これから……？

ほめる？しかる？パート2

- 事例2

2歳のB君、お友達と一緒に遊んでいる。

大好きな汽車のおもちゃで遊んでいると・・・

お友達のC君が「貸して、貸してー」とおもちゃを奪おうとする。B君のママ「貸してあげなさい」

とB君に説得、しかし、B君は貸さない。

さて、これから……………？

子どもにとって

うれしいかわり

ゆっくりの話し方で

Q:なぜ、ゆっくりがいいの？

A: 小さい子どもや発達がゆっくりの子どもの聞く力、聞きとる力は未熟だから。

はっきりと話す

Q:なぜ、

はっきりが必要なの？

A; 耳の「聞き取り能力」が
未熟だから。

繰り返りを多く

Q:なぜ、

繰り返しが必要なの？

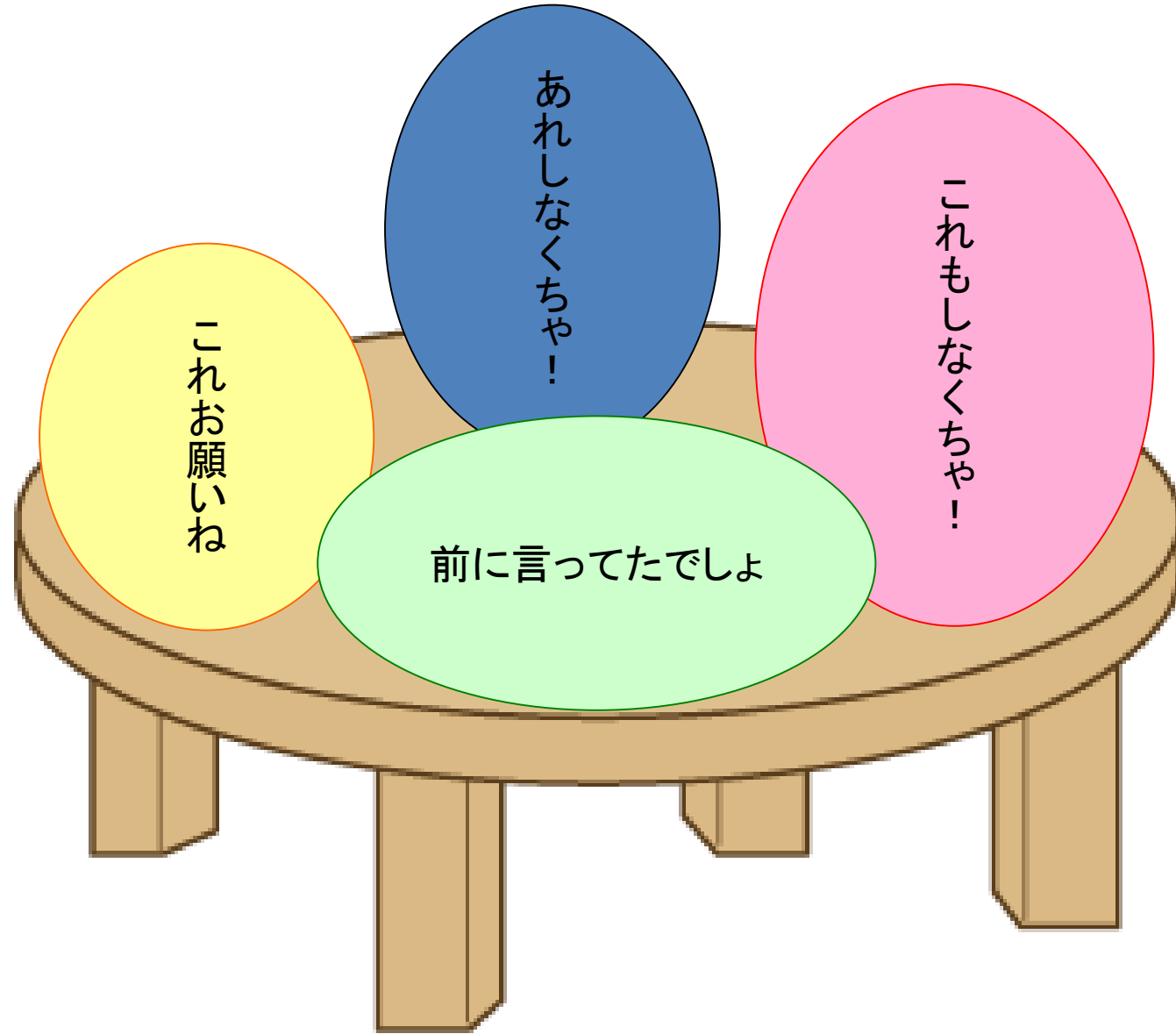
A; 一度にたくさんのことを理解したり
覚えたりできないから。

なるべく短い文章で話す

Q:なぜ

短い文章がいいのか？

A ; 聴覚や記憶力が未熟
だから。

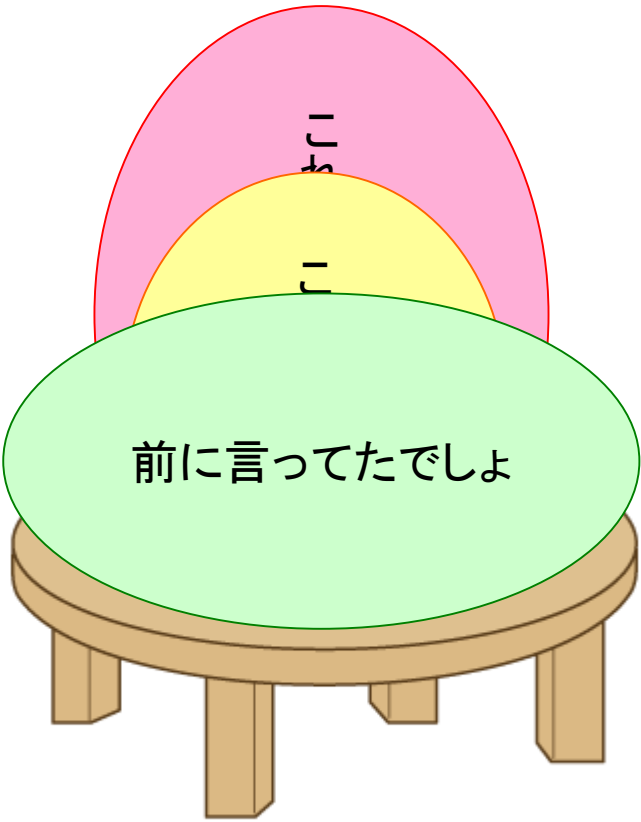


これお願いね

あれしなくちゃ!

これもしなくちゃ!

前に言ってたでしょ



前に言ってたでしょ

い
よ

視覚的手がかりや実物をしめしながら

Q:なぜ

ジェスチャーや実物がいいの？

A ; 聴覚刺激よりも視覚刺激の方が
記憶に残りやすい。
注意を向けやすい。

実は……完璧ではなく……
ほどほどがいい！

- ほどほどの親の子育てが

子どもを伸ばす……

D. W. ウィニコット

♡好きな言葉♡

♡There are no mistakes
there are only lessons.♡

(世に失敗というものはない、
すべて学びである。)

♡子どもは社会の宝物

♡親子の出会いがミラクル

子育ては自分育て

☆「人間の心は一生発達していく」
もしかして・・・子どもに育てられている？

☆親のストレス発散は大切！

☆たーくさんほめて、自分もスマイルに！

☆辛くなったら一人で悩まず、周りの人に

相談しましょう！



応援しています！

子どもたちの笑顔がご褒美！

フレー！フレー！ママ！パパ！

