



すまいる



向春の候となりました。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
今回は、行き詰まり感を覚え困っている子どもへの関わり方について考えてみました。
それに関連して、今回はレジリエンスについて考えてみましょう。



子どものレジリエンスを高めよう！

“レジリエンス”とは、心理学において「逆境やトラウマ、惨事、脅威さらには重大なストレス源に直面した時にうまく適応するプロセス」とあります。 ※日本ポジティブ心理学協会



わかりやすく言うと、
心のしなやかさ、心の回復力、失敗しても立ち上がる力
のことです。

子どもの自立に欠かせない要素の一つでもあります。失敗や逆境で心が折れそうになっても、自分の価値を信じて再び歩き出す、しなやかな強さを身に付けてほしいです。そこで、レジリエンスを高める3つのポイントを紹介します。

ポイント① 絆を強化する

親や家族との絆です。子どもは外の世界で嫌なことがあったとしても、安全地帯であるお父さん、お母さんのもとで充電し、気持ちを回復させることができます。そのために、子どもとの信頼関係づくりに努めましょう。

ポイント② 先回り行動をやめる

親は子どもが失敗しないようにと、とかく心配しがちです。しかし、怖いのは失敗を恐れるのではなく、その後の解決方法を知らぬままに育ててしまうことです。すぐには手を出さず、子どもが自分自身の力で乗り越えるのをサポートしましょう。

ポイント③ 自己決定力をつける

親が子どもの行動を管理しすぎると、自己決定力は育ちません。親がリードしながら子どもにできる判断や決断は委ねてみましょう。



ポジティブ発想がレジリエンスの土台！
親がポジティブな関わりをすると、その子どももポジティブ発想を吸収しやすくなります。
「大丈夫、何とかなる。」「この程度で済んでよかった。」
のように、長引かせない広げないの発想で捉え、それを言葉で発していくことです。

子どもたちのより良い育ちを、
学校・家庭・地域でサポートしていきましょう。

“みんなちがって みんないい” ※出典「私と小鳥と鈴と」 金子みすゞ