

相談室だより

令和5年6月

杉並区立高井戸第四小学校

スクールカウンセラー 古谷 順



子供の自己肯定感を高めるには

それは 毎日子供に「その日に起きたうれしかったこと」を尋ねる ことが非常に有効です。

夕食時などに子供に尋ねるだけでなく、家族で報告しあうと、家族全員でメタ認知(自分を客観的に見る力)の訓練にもなります。

以下2つのポイントを踏まえ、是非ご家庭で取り組んでみて下さい。

一つ目のポイントは、「毎日やること」

脳内の内省(自己の振り返り)の回路を太くするには、回数を重ねることが必要です。また、人は強い感情と紐づく記憶ほど海馬に定着しやすいため、時間が経つほどにピークエンドの情報は「怒られた」「失敗した」といったネガティブ体験が多くなる傾向があります。だから記憶が新しいうちに振り返りを行うことが大切になります。

二つ目のポイントは、「聞き手は話し手の言葉をそのまま受け止めてあげること」

相手の言ったことに対し「なぜ?」「何が?」などの論理を要求してしまう人がいますが、子供にとって自分の反応性を言語化することは高度な技術。ある程度の成熟が必要となるため、ここでは不要です。それよりも今は、「それは嬉しかったねえ」などと気持ちをそのまま受け止め、非言語的な反応性を大切にすることが大切です。

小学生の時期、まず優先すべきは、「いいな」「素敵だな」「楽しいな」といったポジティブな感情を芽生えやすい脳に変えていくこと。論理の要求は中学年以降、別の機会に行うようにしましょう。

毎日の小さなポジティブ感情にきちんと気づくこと、話すことでその時の感情をセットで思い出すこと、大切な人と共有すること。この3つを通じ、自分のポジティブ情報は脳内に少しずつ書き込まれていきます。そして日々の継続によってのみ、「ポジティブ脳」の神経回路は太くなっていくのです。

教育相談室のご利用について

■対象■ 本校児童とその保護者

■相談可能日時■ 毎週金曜日

児童の相談時間は、原則、休み時間となります。

保護者の方の相談時間は9:00~16:00の間で一回50分程度です。

■予約方法■ 相談室直通電話(03-3333-8579)にお電話下さい。

不在の際は留守番電話にお子様の年組、氏名、関係、連絡先電話番号をお入れいただければ、出勤時に折り返しご連絡いたします。

担任、養護教諭を通じてお申し込みいただくこともできます。

空きがあれば当日予約も可能です。お気軽にお問合せ下さい。

■場所■ 2階 教育相談室 (たかし教室の並びです)