

NO.2 ほめ育通信

自己肯定感ってな～に？

ほめ育は自尊心と自己肯定感を高める教育法ですよ～とNo1でお伝えしましたが、No2では自己肯定感について触れていきたいと思います。

自己肯定感とは

「ありのままの自分を肯定する。自分を好意的に受け止めることができる感覚」のことです。他人と比較するのではなく、自分を認め、尊重し、自己価値を感じることができる心の状態のことをいいます。

自己肯定感が高い人・低い人の特徴

～高い人～

- ①ポジティブ。②自己主張できる。③他人のことも肯定し認めることができる。④コミュニケーション能力が高い。⑤失敗してもめげない。

～低い人～

- ①ネガティブ。②できないを決めつけてしまう。③失敗を過度に恐れる。④周囲への依存が強い。⑤困難な状況から逃げ出す。⑥人にも自分にも満足できない。

自己肯定感が高くするためには

自己肯定感とは幼少期に親がどのように接してきたかが大きく影響するといわれています。子どもの失敗を受け止めてあげたり、こどもの気持ちを理解してあげたくても、親御さんも、忙しかったり、疲れていたり、心に余裕がないと難しいですね。お父さん、お母さん。自分を大切にされていますか？

求人への答えは・・・職業：お母さんです。

こどもの自己肯定感を伸ばすには親御さんの自己肯定感を伸ばすことが最優先かもしれませんね。認めてもらいたいのは親も同じだと思います。夫婦で褒め合ったり、自分で自分をほめましょう。

慌ただしい日常の中では、注意することばかりに目が行ってしまいます。大げさにほめることもしなくていいです。子どもに「あなたができているところにちゃんと気付いているよ」という気持ちが積み重ね伝わることが大切です。もっと言えば、できていなくても良いと思います。子どもが何かをしようとする気持ちや挑戦しようとしている等の心の葛藤に気付いてあげて、言葉にして認めてあげることが、子どもの心の成長に繋がる一番の栄養となります。先ずはご自愛ください。

6月の「ありがとう」の木



この求人広告っていますか？

職 種：Director of Operation (現場総監督)
勤務時間：基本24時間 (週135時間以上/週7日)、徹夜あり、休憩はほとんど無し
必須能力：交渉力、交際力、医学、金融学、栄養学
特 徴：複数のプロジェクトを担う
立ち仕事で体力を使う仕事が多い
常に周りに注意を払う必要がある
備 考：休日やクリスマス、正月にはさらに仕事が増える
ランチはすべての同僚の後に食べることになる
すでにこの仕事を担ってきた人 (先輩) が数十億人いる
給 与：0円 (ボランティアのような感じで完全無給)



💡 ヒント

世界で最も過酷な仕事とされています