

## 子供の自己肯定感を下げる、親が“やりがちなNG行動”

自己肯定感を伸ばすことも含め、子供に関するさまざまな支援活動を行っている方からの、子供の自己肯定感を下げてしまう親の“やりがちなNG行動”についてのお話です。

### ◇「なんで〇〇しないの?」「〇〇はだめ!」などの否定的な言葉で叱る

時には、子供を叱らなければならないこともあるでしょう。そんなとき、「なんで〇〇しないの?」「〇〇はだめ!」などの“否定的な言葉”で叱っていませんか?

実は否定的な表現は、子供にとって「受け入れられなかった」という感情だけが残ってしまうのだそうです。すると、自己肯定感が下がってネガティブな姿勢を持つようになってしまい、物事に率先して取り組めなくなってしまうのだとか。

基本的には「～をして欲しいな」などと“希望を伝える”ようにし、それでもしっかり叱るべきときは「次同じことをしないためにどうすればいい?」「どうやって解決する?」など、子供と一緒に考え、答えに辿り着くように導くとよいそうです。

### ◇「うちの子は〇〇が苦手なの～」など、親同士で子供を否定する内容を話す

ママ友などに「うちの子は……」と話していませんか?

子供は聞いていないようで、実はしっかり聞いているのです。もし、その内容が子供に対する否定的な発言や悩みごとだった場合、それを子供が耳にすることで自信喪失につながるケースもありますから、控えたほうがよいということです。自己肯定感を高めるためには、子供に「自分は認めてもらっている」という認識を持たせることが大切です。

この方は、「忙しい中でも時間を作り、子供の話にしっかり耳を傾けることで子供の自己肯定感を育むことができると考えています」と話されています。

子供の自己肯定感を下げないためには、まずはしっかりと子供を受け止め、認めることがポイントといえそうです。