

急に暑くなったり雨が降ったり、少しジメジメとした日が多いですね…みなさん適度な水分補給を☆
さて今回は、6月号に引き続き「自信」についての基礎、第2段をご紹介します。

【川上康則監修 書籍「発達の気になる子の体のうごきしくみとトレーニング」から引用しています】

<「自信」のつき方のベースとなるもの>

乳児期：基本的な信頼感がベース

- いつでもどこでも自分を受け入れてくれるという安心感
- 自分はそうされる価値があるという応答的な環境



幼児期：自己主張と自立がベース

- 「自分でやりたい」と思ったことに十二分に組み組めたという経験
- 周囲が気持ちを認めて見守ってくれる環境。
- がまんしてやりとげるといふ自律的行動へ



学童期：仲間の存在がベース

- 仲間集団の中で認められる経験
- 自己中心性から脱中心性の思考への成長＝自己を客観視する



思春期～：社会がベース

- 「こんな自分になりたい」が明確になり、なりたい自分とは遠いことに気づき不安やあせり、自信喪失につながりことも
- 他者との関係をくぐりながら、揺れ動きつつ落ち着きどころを見つける



<つまずきを軽減する&自信をもたらすためのポイント>

◎ 仮説を立てながら子どもを観察する◎

子どものつまずきを軽減し、自信をもたらすためには、まず表面的な言動だけで決めつけないこと。そして、見えない部分にどんな要因が潜んでいるのか推測する必要があります。

その作業を「仮説立て」といい、「状態の仮説」「方法の仮説」「経過の仮説」の3つのレベルから成り立ちます。

<状態の仮説>

- なぜ、〇〇してしまうのだろうか？
- なぜ、〇〇できないのだろうか？

<方法の仮説>

- 改善できるとすれば、〇〇な方法はどうか？
- 〇〇な方法だと、悪化させてしまうかもしれない？

<経過の仮説>

- 〇〇したら、次には〇〇ができるだろうか？
- 〇〇しなければ（放置すれば）、〇〇になってしまうだろう。

状態の仮説とは、現在の状態を決めつけないための考え方です。「なんで、むずかしいのだろうか？」「どうして、そうしてしまうのだろうか？」という視点を持つことです。方法の仮説は、思い込みを捨てて「こうしたらうまくいくかもしれない」というように、ほかの方法を試す勇気を持つこと、柔軟な考え方をすることです。経過の仮説は、「△△したら〇〇ができるだろう」という見通しを持つことです。これは、根気強く子どもの成長を見守ることにつながる考え方です。周囲の大人がこうした仮説に基づき、子どもの発達を見届けていくことが必要です。

◎ 子どもを肯定的に捉えてやる気を出す◎

子どものつまずきを軽減するためには、大きくふたつのアプローチがあります。

ひとつは、「問題のある部分を小さくするアプローチ」です。大人はこれを目指したくなるものですが、多くはうまくいかず、気持ちが空回りします。もうひとつは、「問題のない部分を大きくアプローチ」です。問題部分を無理に直したり、矯正したりしないこと、そして問題のない部分に目を向け、「のびしろ」「余白」ととらえて伸ばしていくという発想が大切です。