



美瑛町そだちの教室通信  
1、2月号  
2022年12月21日



## 冬休みになります！

早いもので、2学期も残りわずかとなりました。今学期も様々にご協力をいただき、大変ありがとうございました。

いよいよ来週から冬休みが始まります。特別な場所、特別な経験でなくても、親子で楽しみながら冬休みならではの経験ができるといいですね。よい冬休みをお過ごしください。



お願い・・・これまで面談の際は、正面玄関を利用していただいていたのですが、そだちの教室のインターフォンが使用できるようになりましたので、次回からはそだちの教室玄関（学童玄関と共有）をご利用ください。よろしくお願いいたします。

## 1・2月                      さんの通級予定 日程表    ※色のついている日が通級日です。

月	火	水	木	金
1月 16	17 冬期休業最終日	18 3学期始業式	19 3学期通級開始	20
23	24 東小1年休室	25	26 東小6年休室	27
30	31 東小1年休室	2月 1	2	3 町教育支援委員会 7校時休室
6 東小6年休室	7	8	9	10
13 東小3年休室	14	15	16	17
20	21 参観日（低）	22 参観日（高）	23 天皇誕生日 （休室）	24 コーディネーター 会議 7校時休室
27	28			

※上記の通級予定は、変更になる可能性もあります。その際は、ご連絡いたします。ご理解ください。

※3学期の通級指導は、1月19日（木）スタートです。

※東小学校児童の通級指導は、スキー授業と重なった場合、お休みになります。

# 達成感は自己肯定感を高めていく！

前は、「実行機能を伸ばすサポート」についてお伝えしました。今回は「自己肯定感」についてです。自己肯定感とはものごとを完了させたときの「やった!」という達成感を得ることで、高まっていきます。

## 自己肯定感を下げる対応

子どもの自己肯定感を下げるのは、大人の対応に影響されます。何より、失敗したときに叱ったり責めたりすることが「自分はダメだ」と思わせる大きな原因です

上手くできない(サポートしてもらっても失敗することは

↓ ある)

叱る (実行機能が強い親も弱い親も、子ども

↓ を叱責しがちなのは同じ)

自信をなくす(「いつもうまくいかない」と自信をなく

し、「きっと次もできないだろう」を信じ

↓ られなくなる。自己肯定感が下がる)

自己否定(「ダメな子だ」と自己の価値を感じられな

くなる。人とのコミュニケーションを避け、

不登校やひきこもりにつながることもある。)

## 自己肯定感を高める対応

サポートの基本は、子どもの自己肯定感を高める対応です。上手くできたらほめ、失敗したときには叱責ではなく見直しを。次回どうすればよいかを一緒に考えます。

完了したら

↓

大人はほめる

↓

子どもは「できた!」

と思う

↓

達成感を得られる

失敗しても

↓

「どうやったらできるかな」と

一緒に見直し

↓

大人は「〇〇すればできるかも」と提案し、一緒に考える

↓

もう一度やってみる

失敗しても「トライしたことはよかった」と、努力をほめることも大事!

## 肯定的な対応をしよう

何でもオーバーにほめれば良いということではありません。ときには客観的にみたアドバイスや、同じ目線で考えることが必要です。それも重要なサポートです。

話す	アドバイスすることがあれば、叱るのではなく、静かに話す。
話を聞く	子どもの気持ちや困っていることを否定せずに聞く。
止める	やってはいけないことは止めることも必要。ただし、「〇〇したらダメ」というより「△△しよう」と肯定的な止め方を。
認める	本人の存在を認める。承認が自己肯定感に直結する。
一緒に喜ぶ	望ましい言動は親も一緒に喜ぶ。親を喜ばせたことも自信になる。
一緒に考える	指示を出すのではなく、どうすればいいかを本人に考えさせながら、親も一緒に考える。
感謝する	有用感自己肯定感につながる。お手伝いを頼み、してもらったら感謝の言葉を。

## しっかりした自己肯定感を育てていく

自己肯定感が低い子どもがいる一方で、自己肯定感が高すぎる子どももいます。自分を客観的に見る力が弱いのです。この力が「メタ認知」です。ほめることも大切ですが、客観的な見方を示すことも必要です。

自分の長所がわかっている(自分の長所を把握して、自分を信じ、尊重することができる)



適切な自己肯定感(両方とも必要)



自分の弱点も認めている(弱点があっても、自己肯定感低くならない。自分らしさと認めることができる)

大人も子どもも、失敗もあるけれど、がんばっている自分を好きになれるように自己肯定感を高めましょう!

