



「子どもの自己効力感を育む本」松村亜里著より

## 子どもの「自己効力感」を育てよう②

### ～ 子どもが失敗したときの自己肯定感を高める声かけ ～

#### ○ ネガティブな感情をそのまま認めよう！

失敗したときは、一番落ち込んでいるのは本人です。なのでまずは、そのつらい気持ちをそのまま認めてあげましょう。「あなたは本当にダメね」と追い討ちをかけたか、「そんなこと大丈夫よ、あなたは賢いから」と辛い気持ちをけちらさないで、「失敗して辛かったね」とまずは共感してあげましょう。

→ 辛い気持ちは共感で溶かされて、自然と前を向いていけるようになる。

#### ○ 東大へ入っても、勉強が進まないで悩んでいたら？

あなたのお子さんが東大に入ったと仮定しましょう。入学後、いろいろうまくいかないと悩んでいたら、どんなふうに声をかけますか？「東大に入れるくらい優秀なんだから大丈夫、できるよ」これはNGワードです。自己効力感をアップする、こんな言葉に変えていきましょう。「誰にもそういうときはあるよ」「お母さんだって学生するとき、そうだったよ」

このようなシチュエーションでは、親は子どもに自信を持たせたいと思い、「東大に入れるくらい優秀なんだから大丈夫、できるよ」と言いがちですが、「あなたは賢いからできる」と励ますのは逆効果です。「失敗できない」というプレッシャーを与えるだけなのです。失敗して期待を裏切る結果となるのが怖くて、チャレンジすることができなくなってしまうんですね。 → 人間誰だってできないこともある、と伝えよう。

#### ○ テストで悪い点を取ってきたら？

子どもがテストで悪い点を取ってしまうと、とても心配になりますよね。このままついていけるだろうか。私の子育てが何か間違っていたのだろうかと感じることがあるかもしれません。「え、何この点数。信じられない」「なんで100点取れなかったの？」「ほんとにバカなんだから」こうした言葉はもちろんNGワードです。自己効力感をアップする、こんな言葉に変えていきましょう。「40点を取って、どんな気持ちだった？」「わかったところはどんなところで、わからなかったところはどんなところ？」「次は何点くらい取りたいの？」「そのために何ができるかな？」「お母さんに何か手伝えることはあるかな？」

失敗したときは「なんで？」と聞きたくなりますが、あまり効果はありません。聞かれた方は、責められた気持ちになりますし、失敗したのですから、原因が見つかったとしてもそれが本当なのかわかりません。原因の追及は、うまくいったことのほうにしましょう。

大切なのは、叱ったり罰を与えたりしないことです。叱られるのが怖いと感じると、のび太のように悪いテストを隠すようになるかもしれません。すると、何に困っているのか、これからどうしたらいいのかすら考えられなくなってしまいます。失敗して一番困っているのはその子自身なので、一緒に考えていく応援団になってあげましょう。