



家庭と学校で自律するこどもを育てましょう！

① 心理的安定性を高める

こどもの成長には身体と脳の成長があるわけですが、脳の成長は知識を詰め込むだけではありません。脳を思う存分使いながら、考える力、創造する力、対話する力、感情をコントロールする力などを様々な体験を通して鍛えていく。それが社会に出たときの生きる力の礎になります。しかし、家庭や学校がこどもにとって極度の緊張や嫌悪感、不信感に満ちた環境だとすれば、こどもの脳にはストレスがかかりっぱなしで脳を訓練するゆとりがもてません。こどもの脳を自由にすくすく伸ばしていくためには、できるかぎりこどもの脳に不要な負担をかけず、心理的安定性を保っておくことが重要です。

そのためには、家庭や学校は2つのことを並行して実現する必要があります。**ひとつはやはり家庭生活や学校の現場をこどもたちが安心できる環境にすることです。キーワードで言えば、「失敗しても大丈夫だよ」「失敗こそが学びなんだよ」ということに尽きます。**これを単なる標語で終わらせるのではなく、すべてが許される環境を整えることが重要です。

そうは言っても、いつも安全安心な場所をつくるのが可能かというと、そうではありません。現実には、社会に出ればいろいろなトラブルがあります。生じたトラブルや環境の変化などからくるストレスに強い脳をつくっていくことも、こどもの成長のために必要です。つまり、**心理的安全状態を自らつくるのが得意な脳を育むということ**です。

② こどもに自己決定を促す

安心できる環境をつくることと、ストレスに強い脳を同時にできる、こどもに自己決定を促すのに効果的な「3つの言葉」があります。家庭や学校で、こどもに何かトラブルが起きたとき、大人による「3つの言葉かけ」で対応すると、こどもの自己決定を促しやすいです。

1. 「どうしたん？」（「なんか困ったことがあるの？」）
2. 「自分はどうしたい？」（「この後、どうしたいの？」）
3. 「何をしてほしい？」（「私にしてほしいことはある？」）

主体性を失った、劣等感いっぱいの子どもの多くは自己肯定感がとても低く、自分のことが嫌いです。そのように自己否定に走っている子どもの特徴は、自分が置かれた環境が嫌いと言うことです。「親も大人もみんな嫌いだ」「学校なんて信頼できない」「先生なんか信じれるか」「信用できる友達なんているわけがない」このような子どもたちが当事者意識を持って、主体的に考え、判断し、行動する自律した人間に育てるための手段として、この「3つの言葉かけ」を試してみてもいいでしょうか。

大人が意識して、自律するこどもをみんなで育てませんか？