



## ～ こころを育てる ～

「私は大切な存在だ」「私は愛されている」「私は私が好き」というような自分の価値を認める心の状態が土台にあると、自分を肯定的にとらえる【自己肯定感】という感覚が育つといわれています。自己肯定感が高いことが、自発性や、他者を尊重する気持ち、危機を乗り越える力などにも関係しており、前向きに生きる意欲や幸福感にもつながります。そのような理屈はなんとなくわかっていても、まだ言葉もままならない小さい子どもたちを前に、どうしたらいいのか、一緒に考えてみましょう。

0歳児は「泣く」ことで親に伝えたいことを訴えてきます。泣けば誰かが来てくれることが大切です、「お腹がすいた？のどがかわいた？おむつがぬれた？眠い？暑い？寒い？抱っこされたかった？どうしたのかな？よしよし」いろいろに問いかけながら対応すると赤ちゃんの気持ちは少しずつ落ち着きます。しだいに赤ちゃんの泣き方でお腹が空いたのかどうかなどがわかってきます。「○○で悲しかったのね」と言葉にしてあげると、赤ちゃんにも気持ちが伝わるでしょう。

1歳近くになると、赤ちゃんが見つけたものを指でさして親に伝えようとします。同じものを見て「ワンちゃんが見たね」と言葉にしてあげると、赤ちゃんは同じものを見て応えてもらったことを喜びます。子どもをよく観ること、聴くこと、想像すること、応えてあげること、その一つ一つが子どもの心を丈夫に柔軟に育てていくと思います。