

写真が子どもの
自信をひきだす

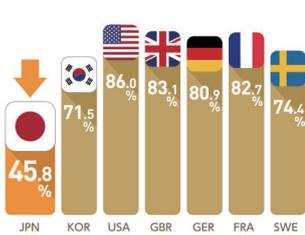
ほめ写を はじめよう!



2020年4月 小学校の学習指導要領が改訂 重要ポイントの一つが”自己肯定感を育むこと”

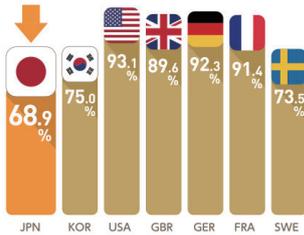
自分自身に満足している

内閣府ホームページより



自分には長所がある

内閣府ホームページより



自己肯定感とは…

「自分には価値があるんだ」「自分は愛されているんだ」といったように自分の価値や存在意義を前向きに受け止める感情や感覚のこと。

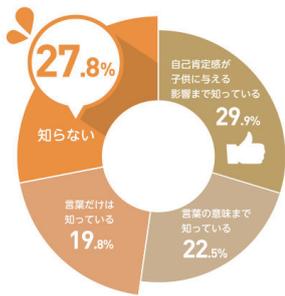
自己肯定感が高い子どもには下記のような特徴があります。

- ・他人を尊重し、コミュニケーション能力が高い
- ・自分の感情や衝動をコントロールできる
- ・ポジティブで、プラス思考
- ・物事に意欲的かつ集中して取り組むことができる
- ・失敗を怖れず、チャレンジ精神がある
- ・人と自分を比較することが少なく、幸福度が高い

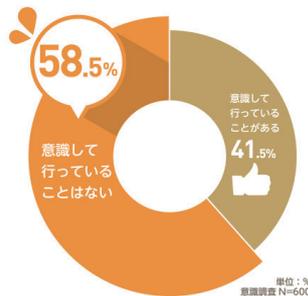
自己肯定感が高い子どもは、自分のことを大切に思い、周囲からも大事にされていると感じているため、失敗よりも成功を強く意識して前向きにチャレンジしたり、壁にぶつかっても立ち向かっていくことができます。また、人と積極的に関わり、他者や環境を受け入れ、良好な人間関係を築いていける傾向にあります。

お子様の自己肯定感を高めるために重要な鍵となるのは「ほめる」こと。ほめられることで、子どもの心はオープンになり、素直な気持ちになります。また、認めてくれた相手に対する信頼が高まり、他人に対しても優しくなれます。そして、前向きに自分の力を出して、誰かの役に立ちたい、もっと頑張りたい、と思うようになるのです。

自己肯定感の認知



自己肯定感に対する取組み



単位：%
意識調査 N=600



STEP1 ほめ写を撮る

- 「お手伝いを一生懸命がんばっている」
- 「友だちと楽しそうに遊んでいる」
- 「宿題をがんばっている」

など、子どもが楽しそうにしていたり、なにかに熱中していたり、活躍している時の写真を撮影します。



STEP2 ほめ写を飾る

撮影した写真はプリントアウトして、家に飾ります。
飾る場所は、子どもの生活の導線上で、子どもの目線と同じ高さにししましょう。
サイズはできればA4程の目に留まりやすい大きさがおすすです。



STEP3 言葉でほめる

写真を見ながら「この時はがんばったね」「いい顔をしているね」「上手だね」と努力や成果、子どもの存在自体をほめてあげましょう。愛情を言葉で伝えることは、自己肯定感を高めることにつながります。写真の存在だけで、親がいなくてもほめられてる感じになります。

