

折れない心(レジリエンス)を育てる

臨床心理士（大田区立教育センター教育相談員） 中村 暁子



子どもは、勉強や人間関係がうまくいかないと学校に行けなくなってしまったり、家から出るのが怖くなってしまったりすることがあります。心が折れてしまい、なかなか気持ちを立て直すことが出来ないのです。

“レジリエンス”は「精神的回復力」と訳されます。「一時的に落ち込んでも立ち直る力」のことです。「心のしなやかさ」と言い換えられるかもしれません。嵐が来てもしなって折れない竹のように、しなやかで折れない心を育てることが大切なのです。

■親が子どもを信じること

レジリエンスの高い子は自己肯定感の高い子だと言われます。自己肯定感の高い子は、うまくいかないことがあっても、自分の力を信じて“次こそ出来る、また頑張ろう”と思います。子どもは自分で考え、行動することで自信をつけていきます。失敗しないように親が先回りをするのではなく、“自分の力できっと出来る”と信じて挑戦させてみるのが大切です。



■結果よりも頑張ったことを褒める

「ダメね」「また出来ないの？」などマイナスな言葉かけが多いと、子どもは「やっぱり私はダメなんだ」「僕にはどうせ出来ない」とマイナス思考になるばかりでなく、自信をもって挑戦することが出来なくなります。苦手なことや出来なかったことに注目せずに、子どもが努力した姿に目を向け、頑張ったことを褒めましょう。お父さんやお母さんの「よく頑張ったね」の一言があると“次もまた頑張ろう”と思えるのです。たとえ結果が振るわなくても、真剣に頑張った時には爽快感や達成感を感じているはずですよ。

■人に頼る力

レジリエンスの高い子は、人に頼ることが出来る子です。自分の力で成し遂げることも大切ですが、うまくいかない時に一人で抱え込まず、人の意見を聞いたり、苦手なことを手伝ってもらったりすると、心が折れてしまう前になんとかなることも多いものです。家族に相談したり、助けてもらったりした経験が土台となって、友達や先生、周囲の人にヘルプを出せるようになります。

■思春期の子どもには？

思春期は、子どもが親に反抗し、自分の価値観を新たに築き上げる時期です。子どもが親に反抗することは心理的な自立の第一歩であり、とても大切なことなのです。思春期の子どもには親の思いを一方向的に押し付けるのではなく、子どもの主張に耳を傾けるとよいでしょう。親子で意見をぶつけ合うことは、子どもの考える力やコミュニケーション力を育てます。

