

☆子育て広場☆

令和8年7月7日 NO, 19

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

すまいるルーム

ポジティブ思考の子どもを育てよう！

お子さんは、ポジティブ(プラス)思考ですか？それともネガティブ(マイナス)思考ですか？

学校生活の中には、初めて学ぶことや体験することが沢山あります。ポジティブ思考の子どもは、初めて体験することに対して、「やってみよう！」「楽しみ！」「ワクワクする！」という、前向きな気持ちになります。ネガティブ思考の子どもは、「できるかな…」「失敗したらどうしよう…」「やりたくないな…」という、後ろ向きな気持ちになります。前向きな気持ちで取り組んだことは、成功体験につながりやすく、後ろ向きな気持ちで取り組んだことは、失敗体験につながりやすいです。

では、このポジティブ思考は、どのようにして育つのでしょうか。ポジティブ思考は、成長過程において育まれます。幼少期であれば、家庭の雰囲気が明るく、いつもみんなが楽しく話したり、笑い合ったりしていれば、その環境に置かれているだけで、楽しい嬉しいといった記憶が残ることになります。そこで、ポジティブ思考の基礎が作られると考えられます。

すまいるルームでは、個別学習の最初に、『お話タイム』を設定し、楽しかったことを思い出し、話す時間を作っています。その時、「楽しいことなんかなかった！」「思いつかない！」と言う子がいます。では、本当に全くないのかというと、そうではなく、楽しかったことを見付けるアンテナが働いていない…と言う感じがします。いろいろ話していくと「そういえば、昨日の授業で面白い実験をやったのを思い出した！」とか、「日曜日に公園で、友達とかくれんぼとか鬼ごっこをしたんだ。」など、よい体験を見付けることができます。

ご家庭でも、夕食の時や寝る前に、その日に楽しかったことを思い出して語りあうと、ポジティブ思考の形成につながります。よい体験の記憶がどんどん蓄積されていくことになるからです。

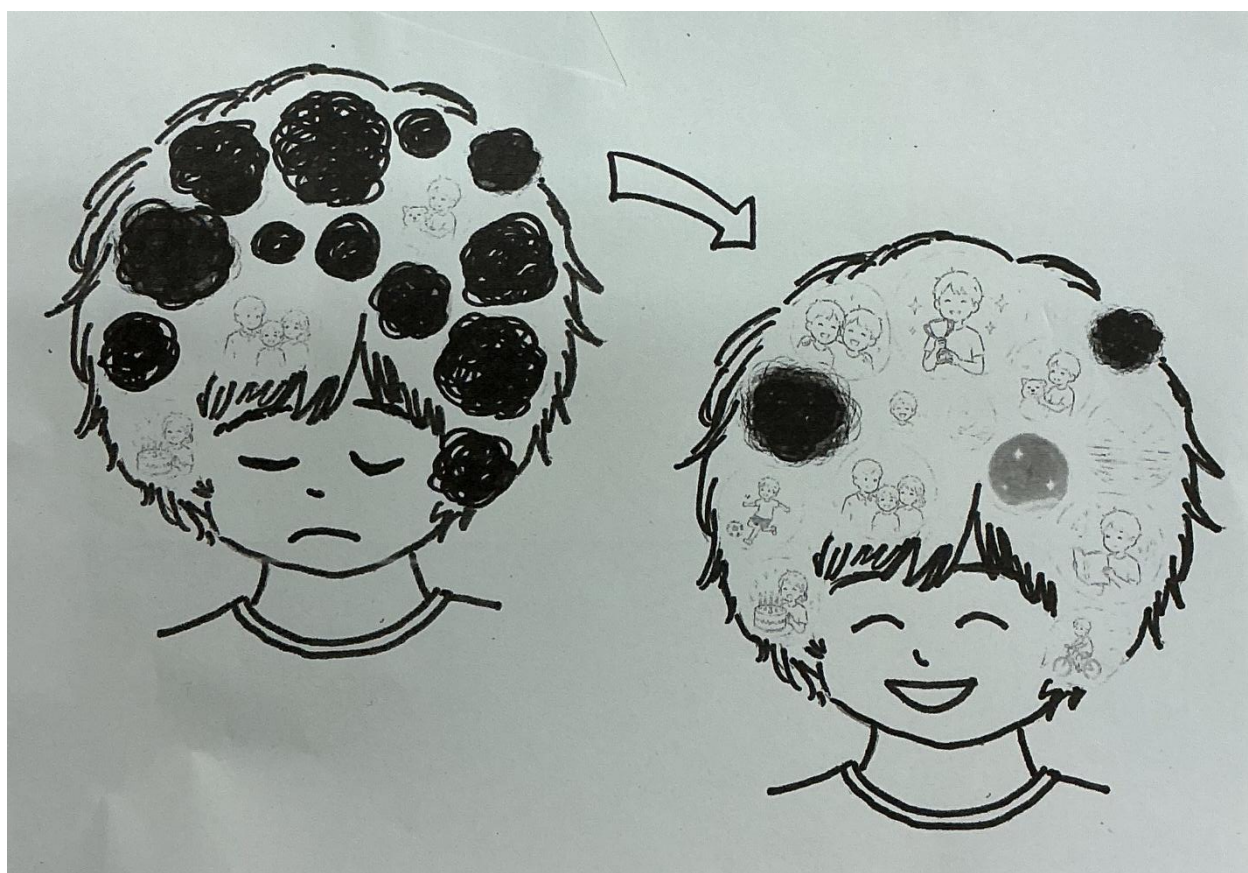
人は、嫌な記憶ほどよく覚えています。数年前に友達とトラブルになったことを、昨日のこのように覚えている子もいます。反対に、よいことの記憶は、自分にとって楽しかったと意識したり、体験として話したりしないと記憶に残らないことも多いのです。『お話タイム』を設定して、楽しかったことを思い出して話すことは、自分にとってのよい体験に気付かせ、よい体験の記憶を増やし、ポジティブ思考を育むためでもあるのです。

そして、子どもには こんな説明をしています。

頭の中には、嫌な記憶が残っていて、これは消せないんだよね。

でも、これに負けないくらい沢山の、嬉しい楽しい記憶が蓄積されれば、この嫌な記憶の割合が減るから、気にならなくなるんだよ。

『そんなこと、あったっけ？』という感じになるんだよ。



子どもは、「なるほど！」と納得し、自分なりに生活の中でのよい体験を探すようになっていきます。それが積み重なれば、今までネガティブ思考だった子どもでも、少しずつポジティブ思考に変化していくと思います。おうちの方も、積極的に嬉しかったこと、楽しかったことをお子さんに話してあげてください。明るい話を聞くだけでも幸せを感じ、子どもの情緒が安定していきます。