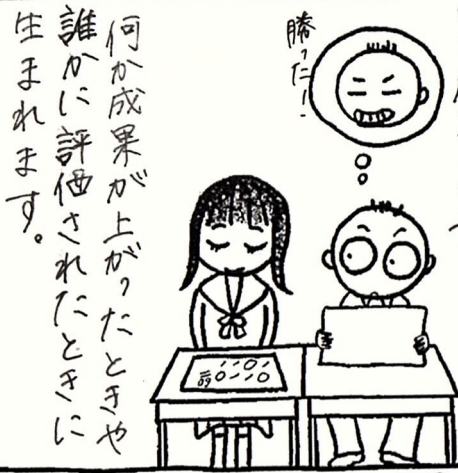


自己肯定感を育もう②

見せかけの自信と本当の自信

見せかけの自信

見せかけの自信は、成果により、つくられます。「○○ができる」とか「△△より優れている」という感覚です。



何か成果が上がったときや誰かに評価されたときに生まれます。最近よく「あ、あ、あ、最近よくがんばっている」でも、評価は状況によって左右されます。評価する人が変わったり、自分以上に「できる」人があらわれたりすると同じようにできていても評価されなくなるので、自信がなくなります。



また、たった一度の失敗で自信を失うこともあります。



たとえば、こんなのが見せかけの自信です。



本物の自信

本物の自信とは、「まあ自分はこれでいいだろう」「自分なら何とかなるだろう」という感覚です。自分は、「こうありたいなあ」という「あり方」を大切にすると、生れます。



「何か事情があるのだろう」と他人にはいつも寛大でいたい。など、そんな自分を「いい感じだ」と思うときに生まれる自信です。

見せかけの自信は、いつ失われるかわからないので、どこまで行って、「もっと頑張らなさい」と「もっと成果を上げなさい」という気持ちや止まらなくなります。



◎保護者の皆様、ぜひ頑張っている過程をほめてあげてください。結果はどうであれ...

これに対して「あり方」を大切にすると、本当の自信は、たとえ成果が上がらなくても、自分のできることを頑張ろうと思いつ直せるので、基本的に折れたりしません。



まに自分なりに精いっぱい、与えられたことをまじめに取り組みたいなあ。

自分の「あり方」を大切に、本当の自信(自己肯定感)が生まれると、人と比べたり失敗を恐れたりするこがなくなってくるはずですよ!!