

責任感と自信を持った子どもを育てる

子どもの自信をはぐくむ最も良い方法の一つは、できたことに誇りを感じる機会を定期的に与えることです。意外に思えるかもしれませんが、一人でやり遂げられる小さな課題を与えることが、その第一歩なのです。

多くの親は、子どもには、できるだけ苦勞はさせたくないと思いがちですが、責任を持たせることは、子どものレジリエンスを育むことにつながります。

おもちゃを片付ける、洗濯物をたたむ、犬の散歩するといった自分の仕事を日常的にこなすことは、子どもの自信と自尊心を育てます。また、スケジュールを管理したり、約束を守ったり、自分で問題の解決策を考えたりする方法を学ぶのにも役立ちます。これらすべてが、彼らを責任ある大人へと成長させます。

裏面のワークシートを使用して、子どもや思春期の子ができることを確認しましょう。

子どもの「やることリスト」に追加する内容を決定します。子どもの年齢や成熟度、各タスクの完了にかかる時間を考慮してください。目標は、彼らにストレスを与えることなく、日常的に実行できる小さいながらも意味のあるタスクを与えることです。

子どもに役立つスキルを身につけさせ、あなたの「やることリスト」に貢献するようなことを検討してください。たとえば、次のようなタスクです。

- 毎晩寝る前におもちゃを片付ける
- 朝晩必ず髪をとかし、歯を磨く
- 朝ベッドを整える
- 土曜日の朝は植物に水をやる
- 金曜日の夕食後は、キッチンの床を掃いたり掃除機をかけたります
- 毎晩寝る前に、翌日に着る服を準備する
- 毎日宿題を時間通りに提出する
- 汚れた服を洗濯かごに入れる
- 洗濯が終わった服を片付ける
- ボーナス：自主的に何かをして両親を驚かせる

進捗状況を追跡します。すでに彼らが自分でタスクを完了していても、あなたがワークシートに記入して、彼らが進捗状況を把握できるようにします。

完了したタスクをマークするために、色付きペンやステッカーを使うなど、何か楽しい方法を検討してください。時間の経過とともに、彼らは自分がどれだけのことを成し遂げたかを認識するでしょう。

期待を明確にします。引き受けるそれぞれの責任について、彼らが期待事項を理解していることを確認します。タスクの内容と重要性を説明し、タスクを完了するための手順(または推奨されること)を示します。

最初は自分でやった方が簡単だと思うでしょうが、子どもにやらせることが成長につながります。

また、要領がわかったとしても、彼らが必ずしもあなたのやり方でやるとは限りません。ただ「やらせる」のではなく、彼らがタスクは「自分の大切な役割」だと実感できるようにサポートしていきましょう。

成果を称えます。完了したそれぞれのタスクを記録してください。毎週末には、うまくできたことを褒め、何か質問がないか、タスクを行う上で何か助けが必要かどうか尋ねましょう。

彼らが進歩するにつれて、彼らの成功を振り返る方法について考えます。たとえば、次のような自信を高める質問をすることができます。

- 完了したタスクにマークが付いているのを見て、どう感じたか。
- 今週を振り返って、最も誇りに思うことは何か。
- 何か新しいことを学んだか。

Optum

出典：

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 2024年12月4日。

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids — but direction of effect is unclear](#), 2022年8月2日。

私が責任を持つタスク： _____ 年齢： _____

タスク	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
ボーナスタスク：							