

大崎市子どもの心のケアハウスだより

《10月号》

大崎市教育委員会

自信をつけるには、「やったー!」「できた!」と子ども自身が達成感を味わうことが大切です。そして、成功体験を積み重ねることで自信が蓄積されていきます。子どもたちは日々成長していますから、「できたこと」「できるようになったこと」がたくさんあります。子どもたちに「できた!」という達成感をしっかり味わわせてたいものです。

★★★ 小さな「できた!」コツコツ大作戦 ★★★



自信は人との比較ではなく、過去の自分との比較で培われるものです。人との比較で得られた自信は、もっとできる人が出てきたときには、もちろん崩れてしまうからです。子どもたちが人との比較ではなく、過去の自分と比べて得られる自信を育ててあげましょう。

大きな目標を立てることは決して悪いことではありません。しかし、「あれができない」「これもできない」とできないことばかりに目が向いてしまいがちです。だからこそ、自分ができる小さなことからコツコツやっていけばよいのです。

大切なのは、適切な目標ラインを設定し、子どもが自分に「OK」をたくさん出すことです。高いハードルを設定してしまうと、達成できずに自信を失う結果になってしまいます。

子どもたち自身が完璧でない自分を受け入れて、小さな「できた!」を認め、「OK」を出すことで1歩ずつ前に進む喜びが生まれます。



保護者の皆さんには、期待値を100%から50%、思い切って10%くらいまでグッと下げて「できた」の許容範囲を広げてほしいと思っています。子どもたちの「できた!」は、大人の物差しからすれば、まだまだ不十分に見えるかもしれません。しかし、そこはグッとこらえて、まずは「よくできたね」と子どもの頑張りを認め、褒めてあげてください。その上で、「〇〇を~~したらもっといいね」というように、次の目標を具体的に示してあげることが子どもの励みになります。

子どもは、親の期待や願望を敏感に察知しています。小さな「できた!」は当たり前のことではないのです。ハードルを下げて「できた!」ことをたくさん見つけて、励ましてあげましょう。

小さな「できた!」が子どもたちの自信になり、良い習慣になります。

アメリカのデューク大学の研究によると、人の行動は45%ほどが習慣的な行動だという研究結果が出ています。人間の脳は大きな変化を嫌い、ゆっくりとした変化を好むという特徴があります。また、労力が少ないことを好むため、大きな負荷のない習慣化された行動の方が継続できるのです。

変化に慣らすためには毎日の小さな「できた!」を継続し、慣れたら目標を少しだけ高いものにすることで習慣化が図れるようになります。

「習慣は第二の天性」です。良い習慣をたくさんつけてあげましょう。

