



いよいよ夏休みです。子供たちは、「夏休みに海に行く予定です。」「おばあちゃんの家に行って、カブトムシを捕るんだ！」などと楽しそうに話しています。長い夏休みだからこそ、家の手伝いをするなどの生活体験、自然に触れる体験、社会体験など、いろいろな体験をしてほしいと思います。夏休みが有意義に過ごせるよう支援していきます。

やり続ける意欲をサポートしよう！

ベターの積み重ねからベストをつくろう！

いきなり大きな目標を立てても、やり続けるのは大変です。まずは、子供が「簡単にできそう。」と思える目標からスタートしてはどうでしょうか。「これなら続けられる。」と自信が付いたら、徐々に目標をあげていきます。結果を求めるあまり、急いだり焦ったりしがちですが、できることを増やすということには、それなりに時間がかかります。焦らず少しずつ積み重ねていきましょう。

また、続けることで達成感が得られ、「明日もやろう！」と思えるようなやりがいをつくることも大切です。毎日やるごとに子供の好きなシールを貼ったり、スタンプを押したりすることなどは、続けた結果が見えるので、「やったぞ！明日も頑張ろう！」と続けたい意欲がアップします。その子にあったやる気アップの方法を考え、やり続ける意欲をサポートしていきましょう。

「できた！」を繰り返し体験させよう！

「頑張ってもできない。」「練習してもうまくなれない。」と思い込んでしまうと、すぐに諦めてしまいがちです。まずは、子供ができる課題を与え、続ける努力を認めて褒めることから始めてはどうでしょうか。課題をやり遂げる体験を繰り返し、「やればできる。」という自信をもつことで、子供は自然に続ける気持ちになります。

褒めるコツ

「褒めて伸ばすというが、なかなか褒めることができない。褒めたい気持ちはあるのに…」と思ったことはありませんか。褒めるコツはいろいろあります。ここでは、ライフスキルトレーニングの本にあった褒めるコツを紹介します。

1. 待たずに褒める

褒めるのが上手な人は、褒めることを待たないで、すぐに褒めます。全部できてから褒めようと思って、待つことがあります。待っていると、結局うまくいかずに褒めることができなかったということがあります。待たずに、こまめに褒めることが大切です。

2. 秒速で褒める

褒めるべきタイミングになったら、すかさず1秒以内に褒めてください。時間が経てば経つほど、褒めることの効果は減少します。

3. 褒める練習をする

秒速で褒め、かつ褒める回数を増やすためには、練習が必要です。「やったね」「すごいね」「さすが」などの褒め言葉がぱっと出てくるように、褒め言葉のレパートリーを増やしていきましょう。

