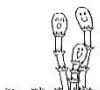




## その子にできる一歩から

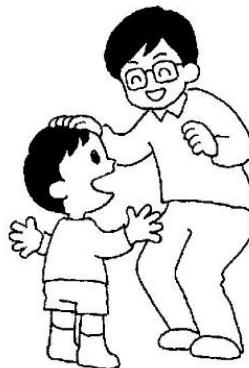


新しいステージへ進む季節になりました。新しい環境への期待は大きいものの、緊張や不安はつきものです。

何か新しいことに挑戦するとき、始める前から「自分にはどうせできないから…」とあきらめる言葉を子供から聞くことがあります。親にとってはなんだか残念な気持ちです。そして、励まそうとするあまり「大丈夫だよ、がんばれ」「きっとできるからやってみたら」と背中を押す言葉を言ってしまいます。もちろん、この言葉でやる気になる子供の場合はOKです。

しかし、本人から見たときに大きすぎる目標に思えたら、「自分には到底無理」と思うのは当然かもしれません。何事にも慎重な子や先回りしていろいろと考えてしまう子は、なおさら不安になってしまいます。そんなときには、その子が「それならできそう」と感じられる、最初の一歩を設定してあげるのはどうでしょう。

「まずは一つだけやってみよう」「じゃあ、今日は5分だけやってみよう」と声をかけてみるのです。コツは最終的な目標に近づく小さな一歩を設定することです。そうすれば子供も「それぐらいなら…」と前向きに気持ちが変わってくるかもしれません。



そしてその一歩に挑戦できたら、「挑戦できたね」「わー、よかったね」と、達成できたことを一緒に喜びましょう。その一歩一歩が「自分にもできるかもしれない」と、前向きにとらえる力とやる気を育てます。

親としては、そんなことで目標達成できるのか不安になるかもしれません。しかし、これまで努力したけれども結果に結びつかなかつたという経験や、誰かから「あなたにはできないから、やめておきなさい」というメッセージを繰り返し伝えられてきた子は、挑戦する気力を失って「何をやってもうまいかない」と思い込んでいる可能性があります。

まずは、「失敗することはあなたの能力不足の問題ではない」と伝えることです。そして、練習をしたり、別のやり方でやってみたりするうまくいくことを体験させることが大切です。小さな一歩一歩をクリアして、成功体験を積み重ねることで、「自分の努力でよい結果を生んでいる」という気持ちが生まれてくるのではないかでしょうか。

参考資料：日本ポジティブ教育協会代表 足立啓美著  
「子どもの心を強くする声かけ」主婦の友社