

木々の緑が色濃くなり、夏目前となりました。朝夕と日中の気温が変化しやすく、体調を崩しやすい時期でもありますので、睡眠・栄養・水分補給をしっかりと行いたいものですね。さて今回は、新しいことに前向きに取り組む力の基礎となる「自信」について、3回に分けてご紹介していきます。

【川上康則監修 書籍「発達の気になる子の体のうごきしくみとトレーニング」から引用しています】

「自分ならできる」という自信

人間は、何をやってもできない、うまくいかないという状態が続くと、「どうせダメだ」とか「がんばっても意味がない」などと考えるようになります。これを「学習性無力感」といいます。そして「今度こそ」とか「次はできるはず」と言う前向きな気持ちを持ってなくなります。まずは成功体験が必要です。「自分にもできた」という経験を積むことで「できる」という手応えを感じ、「次もできそうだ」とか「初めてのことだけどやってみようか」という前向きな気持ちが育ちます。

どうすればできるようになるかを

考えるようになる

これまでできなかったことができるようになると、考え方に変化が生じます。「自分にもできた」という達成感や充実感、満足感は、次の新しいことへの挑戦につながります。「今度はこれをやってみよう」という気持ちが芽生え、誰かに言われてやるのではなく、自分の内側から「内発的動機付け」が湧き上がります。内的な動機は集中力を高め、物事に意欲的に取り組む姿勢を育みます。さらに、一歩進んで、「どうしてうまくできたのか」を考えるようになると、「こうすればできるはず」というように自分なりのプランや考えを言葉にできるようになります。自信が育ち、気持ちが安定すると、思考力や判断力、言語の発達にもよい影響が及ぶようになると考えられます。

新しいことに前向きに取り組む力の基礎となる「自信」



かなででは、「スモールステップで、要求水準を下げて…小さな成功体験を積む。」この思いを、様々な保護者の皆様に伝えてきました。そして、これからもその思いを胸に支援にあたっていきたいと思っております。次回は「つまりきを軽減する&自信をもたらすためのポイント」を紹介したいと思います!(^)!