

朝夕冷え込み、葉の色も変わり秋がより深くなってまいりましたね。前回に引き続き、逆境や困難に対応する力「レジリエンス」について、今回はレジリエンスを鍛える4つの習慣についてご紹介いたします。

お子さんのメンタルを強くするには、日頃の考え方や行動を変えてあげることが重要です。

今回は、心理学者のアルバート・バンデューラ博士が提唱した「自己肯定感」を高める4つの要因にフォーカスした、レジリエンスを鍛える方法をご紹介します。

## 【習慣1：成功体験を積みかさねる】

小さな成功体験が「やればできる」の大きな原動力になります。



難・・・響・・・

例えば、「漢字テストで100点を取る！」という目標を立てたら、まずは出題範囲をいくつかに分けて、小分けにした範囲でパーフェクトを目指します。

縄跳びで100回跳べるようにするには、いきなり100回達成にチャレンジするのではなく、まず10回、20回と小刻みに目標を立てて、クリアしていきます。

## 【習慣2：お手本を見せる】

私たちの脳には、誰かが上手にやっているのを近くで見ることによって「自分にもできそう」と共鳴する運動神経細胞「ミラーニューロン」があります。スポーツでもピアノでも、「自分にもできる」と思えるようになるきっかけはお手本を見ること。ぜひ、プロのパフォーマンスを実際に見せてあげましょう。

また、動画を見せることでも十分な効果があります。

例えば、コンサートDVDを活用したり、日本代表のサッカー選手のプレーをテレビ観戦するなど、積極的に取り入れてみてください。



## 【習慣3：過程や経過を励まし、褒める】

家族や先生など、周りの大人からの「あなたならできると思うよ」という言葉は、子どもの背中を押してあげる効果があります。このとき、できるかできないかを重視した励ましではなく、

到達できたところまでの経過や過程を励まし、褒めることが大切です。

過程や経過で励まされた子どもは、

「自分は前と比べてここまでできるようになった」と振り返ることができるようになり、やればできるという気持ちに自信がつきます。



## 【習慣4：前向きな気分で盛り上げる】

グループ学習やチームスポーツでは、ポジティブな気分や感情が自己効力感をアップさせます。

「大丈夫だよ」「次は成功するよ」「1勝したらお祝いしよう！」と盛り上げることで、子どもは「もしかしたら、やればできるのかもしれないぞ!？」と考えることができます。



やってみるね!

本人に自信がないようなときでも、「〇〇君ならきっとできるよ!」と子どもを信じて言い続けましょう。

どの方法も、最初から子どもひとりだけでできるものではなく、家族や先生など周りの大人のサポートが必要となります。しかし、考え方の習慣化が定着すれば「やればできる」の自己効力感が高まりますし、それが「回復力」「弾力性」「適応力」を備えたメンタルの強さにつながります。また、自己効力感がアップし、レジリエンスを高めることができます。ですが、高めたいからといって初めから100%を求めるのではなく、少しずつ、一步一步お子さんに合わせた方法で習慣化していくことが大切です。

何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

<放課後等サービスかなで> TEL: 011-596-9915 HP: <https://www.jyfld.co.jp>