

かなでだより

令和5年
7月3日発行
かなでだより

いよいよ本格的な夏の到来を感じる時期になりましたね。熱中症に気をつけて過ごしていきたいものです。今回は先延ばしの癖がある子の7つのパターンをご紹介します。

【思春期の生きる力 コーチングカレッジより一部抜粋、参考にさせていただいております。】

やる気がないわけではないのに、テスト勉強や夏休みの宿題を気づいたらいつもギリギリで始めてしまう。自分でも何とかしたいのにどうしてこうなってしまうんだろう。



先延ばしは思春期のこんな特徴から来ています。

(1) その時の快・不快に引っ張られやすい

楽しいことならすぐに手を付けても、苦手なことは『めんどくさい』『嫌だ』などと、できるだけ避けよう、先延ばしにしようとしがちです。

→ A:めんどくさがりパターン

(2) 失敗を怖がりやすい

「失敗=悪いこと」と思っている子は、失敗を恐れる気持ちが強いので、難しいことや複雑なこと、新しいことには手を付けづらくなりやすいです。

→ B:自信がないパターン

(3) 完璧主義になりやすい

思春期になると、自分や社会に対して高い理想を持つようになります。理想が高すぎて、完璧主義になることが起きやすくなります。

→ C:完璧追求パターン

(4) 計画を立てるのが苦手になりやすい

計画を立てる力の育ちが遅い時期になります。中学では広い範囲を計画的に準備して勉強することが必要になり、何から取り組んだら良いか分からなくなります。

→ D:段取り苦手パターン

(5) 優先順位をつけにくい

目の前のことについて時間を使ってしまい、長い目で見たら大事なことに手を付けるのを先延ばしにすることがあります。

→ E:いきあたりばったりパターン

(6) 集中力が続きにくい

集中力がゆっくり育つ時期であるため、日常をこなすための集中力がたくさん必要になる一方で前はできていたことも大雑把になってしまうことがよくあります。

→ F:集中できないパターン

(7) ギリギリでやることを爽快、かっこいいと思ってしまう

ギリギリでやることでハイになり、実は効率が悪くても「大変だけどやりきった!」「少ない日数でもやれた!」と勘違いすることがあります。

→ G:追い込み爽快パターン

以上のパターンに当てはまるものはありましたでしょうか。

次回は7つのパターンごとに、それぞれの克服法をお伝えいたします☆

