

雪も解け始め、少しずつ春が近づいてまいりましたが、朝夕はまだ冷え込みますので、体調管理に気をつけたいものですね。今回は、「気持ちの持続力」について、お伝えいたします。今回のおたよりの内容は小学生の保護者の方は、こちらを保護者の方から伝えていただき、中高生の保護者の方には、お子さま本人にも読ませてください。よろしくお願いいたします。

<心のエネルギーを補充して、自分で持続力を保ちましょう>

「〇〇時までには宿題を終わらせよう！」と決めて取り組んだ方がいいもの・・・途中で目に入った本が気に入り読み始めてしまったり、テレビの音が気になり次第にテレビに夢中になってしまったり、問題の多さにやる気を失われ中途半端でやめてしまうなど、せっかく予定を立てて実行に移しても、いつの間にか横道にそれたり、飽きてしまうことはありませんか？

その背景には・・・

モチベーションが
すぐに下がる

一つのことに
集中しすぎる



気が散って
集中できない

イライラや不安、
眠気で手が止まる

さらには、興味や好奇心いっぱい刺激に反応しやすい面があったり、瞬発力はあるけれど、持続することが苦手ということが考えられます。そうすると心のエネルギーを一気に使ってしまいがちで、すぐにへばりやすくなってしまいます。

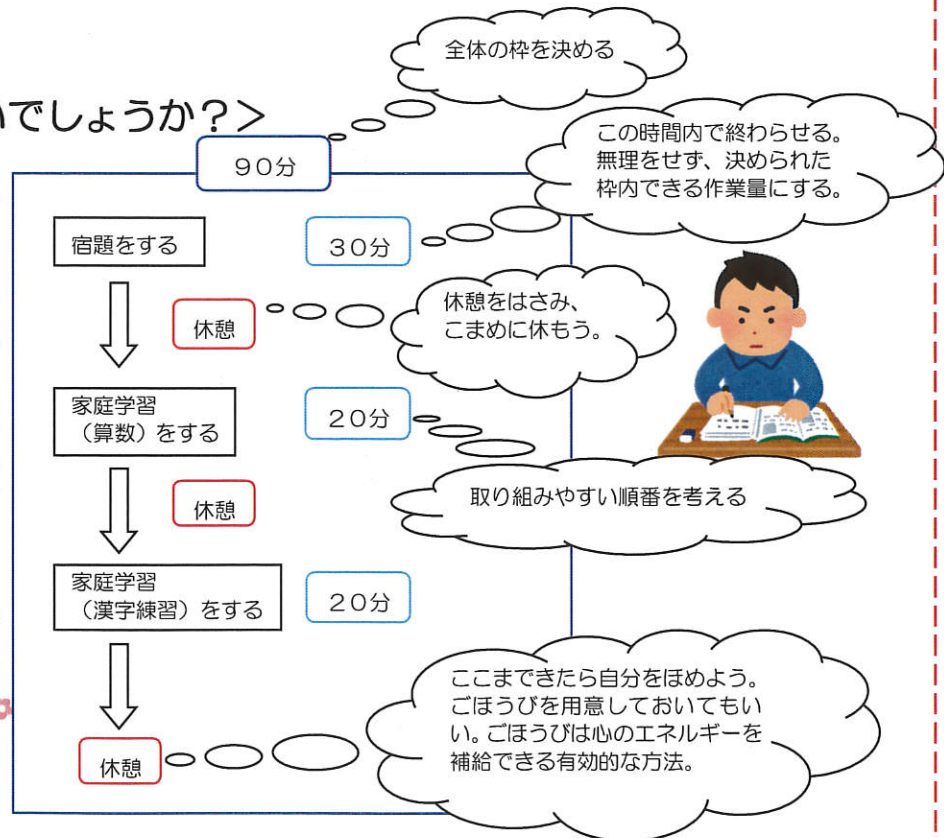
<気持ちを持続させるために どうすればよいのでしょうか？>

作業の途中で心のエネルギーをこまめに補給しましょう。

作業は一気に取り組もうとはせず、小分けにして取り組むほうが良いでしょう。また休憩を挟むことで変化もつくでしょう。

失敗すると落ち込みやすくなってしまいがちですが、過剰に自分を責めず、「やればできる」という気持ちを忘れず、前向きな思考を心がけましょう。

決めた作業を終えたら、計画通りに進めることができた自分にご褒美を。ご褒美が待っていると思うと集中して取り組むことが出来るのではないのでしょうか。



<さらに一日を振り返ってみましょう>

失敗ばかりが思い出され、落ち込んでしまうかもしれません。だからこそ、しっかり休んで翌日の段取りを組みましょう。失敗して思い悩むよりも、原因を探り、次に活かせば失敗ではなくなります。毎日、15分間ゆっくりする時間を作り、今日を振り返り翌日の予定を見直しましょう。やることをイメージして持ち物の準備や、翌日の段取りを組みましょう。

