

成功体験を積みせる

成功体験を持っているかいないかは、集中力の発揮にも大いに関係しています。

成功体験のない子は、何かをやるうとするときに「できるのかな……」という不安な気持ちを抱きます。この気持ちは、本能に「ムリ」と働きかけてしまうので、高い集中力の発揮には到底及びません。

成功体験を積みせるには、レベルを下げて簡単なところから取り組ませます。サクサクと進めていく中で、達成感を味わわせます。うまくいったことは「おもしろい」となるのが脳の仕組みです。ですから、成功体験を積みせようというときは、失敗のないよう配慮します。

できたら、必ずほめちぎります。自己報酬神経群へのごほうびです。この繰り返しで、「自分ではできる」という気持ちが育ち、自信につながります。

簡単なレベルを実行させるにあたっては、子どものプライドを傷つけないよう「これを繰り返しただけで、持っている力が引き出されてくるよ」と、うまく誘導しましょう。

やり遂げる目標を持たせる

「いつまでに、何をやるか」が明確になっていると、脳はよく働きます。それに向かって集中しやすくなります。また、やると決めたことを成し遂げていくことで、自分でやるという「自我の本能」も磨かれます。自己報酬神経群にたくさんのごほうびがもたらされ、脳は活発に動きます。

目標を達成するためには「今、何をやればよいのか」を子どもに考えさせましょう。親は、子どもに問いかけてサポートしていきます。

決めたことを一覧表にして、自分で○△×をつけ、達成度がみんなに見えるような形にします。親はそれを見て、「がんばってるね」などとポジティブな評価を伝えましょう。子どもは、それだけで大きな励みになります。

親が見ていくくれること、認めてほめてくれることは、親が思っている以上に、子どものやる気につながります。子どもは達成する喜びを味わい、目標に向かって一所懸命続けていくことでしょ。