

## 運動会や発表会、練習を乗り切り、達成感へつなげるには？

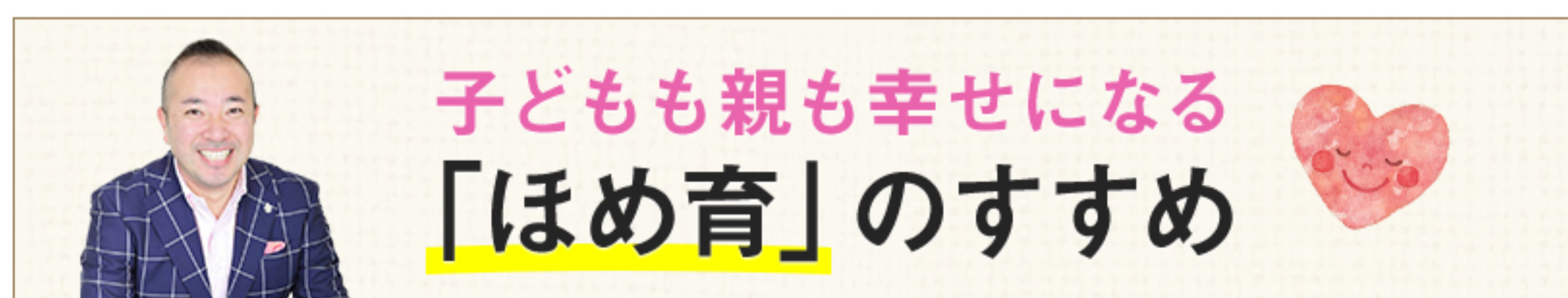
子育て・しつけ 2019/09/25 □ 子どもも親も幸せになる「ほめ育」のすすめ

ツイート

いいね! 0

友だちに教える

保存



今回のテーマは「達成感を味わう」です。

夏休み明けから、すぐに運動会の練習が始まり、終わったと思ったら発表会の練習。覚えることいっぱいの日々に「もうイヤ!」「行きたくない」と気持ちが不安定になる子もいるでしょう。

練習を乗り切り、達成感を味わえるようにしてあげたい…。今回は、そんなお母さんに向けてのアドバイスです。



### 成果が出るまでには、一定期間が必要

子どもからうしろ向きな言葉が飛び出すのは、たいてい“がんばっているのに、成果が感じられないとき”です。一生懸命走っても1位になれない、同じセリフばかり間違える…。こんな経験が続くと、やる気がしぼんでしまうのです。

努力して、右肩上がりに成果が出れば、わかりやすいでしょう。でも実際は“階段”のようなもの。成果が見えない平坦な時期が続きます。そしてあるとき突然、階段があがるように、ステージがあがるのです。

お子さんは、いきなり歩き始めましたか？ 伝い歩きから手を離すものの、一歩踏み出しては転び、転んでは立ち…そんな練習を続けているうちに、ある日スムーズに歩き始めたはずで

成果が出ない“苦しい期間”は、力を溜める大切な時期。成果は見えなくても、着実に前に進んでいます。必ずできるようになると信じ、「大丈夫、その調子!」「〇〇ちゃんなら絶対にできるよ」と、応援し続けてあげてくださいね。



### 小さな目標をつくり、達成できたらたっぷりほめよう!

成果が見えない中で踏んばるには、日々“小さな達成感”を実感できるようにしてあげることがポイントです。3つの対策を紹介します。

#### (1) 目標ボードを作る

親子で「目標ボード」を作りましょう。例えば「かけっこで一番になりたい」という目標を大きく書き、そのためにがんばることも3つ書きます。

「腕を大きく振って走る」「スタートダッシュをがんばる」など、「これならできそう」と思える内容にすることがポイント。目立つ場所に貼っておき、達成できたらシールを貼るのもおすすめです。

#### (2) 毎日たっぷりほめる

どんなことをがんばったのか聞き、毎日たっぷりほめましょう。「〇〇の練習をがんばったからだね」と具体的なシーンを伝え、「お母さんもうれしいよ」と、メッセージで伝えることも大切です。ぎゅっと抱きしめて、アイコンタクトは3秒以上。愛情を身体で伝えてあげましょう。

#### (3) ときにはご褒美もOK

ときには「よくがんばったね!」と、ご褒美を用意してあげるのもおすすめです。大好きなアップルパイや、唐揚げなど、食べ物でも構いませんし、お気に入りのテレビ番組をいつもより長めに見せてあげてもいいですね。

大舞台を踏むことで、人は成長します。運動会や発表会は、またとないチャンス。子どもの気持ちに寄り添いながら、たっぷりの愛情と「ほめ」で、成長をサポートしてくださいね。



#### 今日からできる! ほめ育ワンポイントアドバイス

今回で連載も終わりです。1年間ありがとうございました。「最近ほめていないな」「毎日叱ってばかり」というお母さんもいることでしょう。ほめ言葉は子どもの自信につながり、“やり抜く力”を育みます。ぜひ“一日一言のほめ言葉”を心がけてくださいね!

#### PROFILE



##### 原 邦雄 (はら・くにお)

株式会社スパイラルアップ・一般財団法人ほめ育財団代表

世界10ヶ国に広がる“ほめ育【Ho-Me-I-Ku】”を世界共通語に!

世界中の人たちを輝かせる! をミッションに掲げ、子どもの教育にチャリティーをすることを目的に、「一般財団法人 ほめ育財団」を設立。

大手コンサルタント会社で活躍後、飲食店の洗い場で4年間住み込み修行。多数の現場で培った経験と、脳科学・心理学をミックスした教育メソッドは、大人だけではなく幼児教育にも活用できるとして、国内外200社に導入され、のべ100万人以上の成長に繋がる。

ハーバード大学やザ・リッツ・カールトンホテルでのセミナーをはじめ、年間200回以上の講演を行う。著書は5冊。テレビ朝日「報道ステーション」やNHK、TV東京の池上彰氏特番にも登場。