



「子どもの自己効力感を育む本」松村亜里著より

子どもの「自己効力感」を育てよう③

～子どもにやる気がないときの自己肯定感を高める声かけ～

○ 子どもが「習い事をやめたい」と言ったらどうする？

子どもが空手を習い始めて半年後、急に「やめたい」と言い出した。本人がイヤがっているのだから無理強いはいしたくない。でも、あれだけ「やらせてほしい」と言って始めたのだから、すぐにやめさせてはいけないという気もする。どうすればいいか迷った末、「一度始めたことは続けなさい」「自分でやると言ったのだから、簡単にやめてはダメ」と言ってしまふのはNGです。自己効力感をアップする、こんな言葉に変えていきましょう。もちろん、まずは「やめたいんだね」と共感した上で、「空手の何がイヤなのかな？」「どうしたら楽しく続けられる」楽しく続けられる方法を、まずは一緒に考えてみましょう。その上で、やはりどうしてもイヤな場合は、やめるという選択肢も大切でしょう。

→ 楽しく続ける方法を探るか、やめさせる勇気を持つ

○ 「辛くても我慢して乗り越えろ」は時代錯誤

子どもに漢字を覚えさせるために、1つの文字を10回ずつ、ノートに書かせる勉強法がありますね。ちゃんと覚えられずにテストで間違えたら。また10回、ノートに書きます。宿題として課されることもあります。それがイヤでいやで仕方ないという子もいるでしょう。

そんなとき、「宿題なんだから、がんばってちゃんとやりなさい」「これぐらい、我慢してやってしまいなさい」と言うのはNGです。自己効力感をアップする、こんな言葉に変えていきましょう。「何のためにたくさん書くんだと思う？」「もっと楽しく覚えられる方法を考えようか」「お手本そっくりに書けるかな。挑戦してみようよ」自己効力感の高い子どもにとって、自ら望んでする「努力」は決して辛いものではなく、それ自体を楽しむことができます。その過程で起こる成長や、手に入れるものが意味のあるものだと感じられるからです。

しかし日本には、ただがんばることをがんばらせるという、旧弊で悪しき傾向が、根強く残っているように感じます。我慢と根性の礼賛ですね。我慢して乗り越えるだけでは、人は成長しないので、我慢をするからいい結果が出せるというのは、もはや時代錯誤でしょう。

→ 我慢しながらやっている人は、楽しく生き生きとやっている人にはかなわない

○ 「がんばれ」と言うよりも、具体的なアドバイスを

子どもには、曖昧で抽象的な言葉は全然伝わりません。「がんばれ」と言われても、何をしたいのかわからないのです。子どもにアドバイスするときは、努めて具体的に、そして自己効力感を高めてくれる、こんな表現に変えていきましょう。「ゆっくり話すと伝わるよ」「工夫したところを紹介するといいよ」「最後まであきらめなくて走り切ろうね」「ボールをよく見て、バットを振ろうね」といった具体的なアドバイスなら、子どもに確実に届きます。

具体的なアドバイスで励ますとともに、「がんばっているね」と伝えることで、子どもたちは自分の持てる力を思う存分に発揮することができるでしょう。