

豊かな心をはぐくむ子育て

願い24 自分自身でできるようになってほしい

自己マネージメント

「自分のことは自分でやってほしい」「少しは手伝ってほしい」「宿題をきつとしてほしい」など、子どもの成長とともに「願い」や「期待」が大きく、多くなります。それらが実現しない場面では、イライラしたり、腹立たしくなったり、ネガティブな反応を体験します。では、期待しない方がよいのでしょうか？

心理学では有名な「ビッグマリオン効果」という「期待することの効果」を示した次のような実験があります。

一九六四年にサンフランシスコの小学校で、研究者たちにより、ある知能テストが行なわれました。

研究者たちは教師に「これから数ヶ月の間に成績が伸びてくる子どもを見つけるための検査です」と説明しました。(実際には、そのテストは成績の伸びを予測できるもので

はなかったのですが…)

テスト終了後、研究者たちは成績とは無関係に、ランダムに選んだ子どもたちの名簿を作成し、教師には「これから成績が伸びる子どものリスト」として渡しました。すると、その名簿に載っていた子どもたちの成績が、後に本当に向上していったのです。

この現象が起きた理由は、教師がリストに載った子どもたちに対して期待のこもった接し方を続け、子どもたちの方も期待に応えようと努力した結果、成績が向上していったと考えられました。

この実験からも、子どもたちが期待されると感じるこの大切さが分かります。

思春期の子どもに期待することは多くあり、それも大切です。しかし、期待通りにいかないといライラしてしまうのは困ります。

幼児期の子どもにも期待していましたが、そのページからは、左側が月曜日から日曜日の一週間の予定を書くページ、右側は空白のページになっています。

各曜日欄の下には、「うまくいっていることは何？」誰かのために役立てるよう、今週することは何？」など、毎日違った質問が書かれています。続いて、健康面の習慣(睡眠や食事など)を記録するページのほか、成長に関する情報やリラクセスできる活動を紹介するページなどがあります。自己マネージメントの意識とスキルが身につくよう、うまく作られていると感心しました。

自己マネージメントにチャレンジ

① 計画表を作る

時間管理、目標設定、組織化、見通しをつけるなどのスキルの練習ができます。一週間の計画を立ててみましょう。

月曜日から日曜日までの予定、一日の時間管理(何時に何をやるなど)を記入できる基本的な欄があればよいので、子どもが自分で作ることもできます。一緒に作っても、市販品やネットにある予定表・計画表を使ってもよいです。基本の欄ができたなら、ペンの色を変えて、自分の決めた予定を書きます。活動によって違う



徳島文理大学 人間生活学部 まつもと ゆき松本 有貴



子どものころ、「きつと大丈夫！」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていました

ご案内

ちばエコチル調査ホームページで、「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」をまとめ読みできます↓



「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」のページへ



ちばエコチル調査ホームページ

れと同時に、発達段階に応じいろいろなことを教えてきました。挨拶のしかた、トイレトレーニング、お箸の持ち方など、一人でできるようになるまで、根気よくつき合いました。しかし思春期を迎え、体も心も大人になろうとしている子どもに対しては、一人でできるのは当然と期待し、教えたりサポートしたりしていいのではないのでしょうか。

「SEL(ソーシャル・エモーショナル・ラーニング)」は、必要な力をスキルとして練習し身につける学習です。

以前の記事でも紹介した内容の復習になりますが、SELには五つの分野がありました。自己理解、自己調整(自分をマネージメントする)、他者理解、対人関係、責任ある自己決定(自分も他者も大事にする問題解決)です。

今まで、自分の感情に気づく自己理解のスキル、共感する他者理解のスキルなどを紹介して

色を使うと楽しいかもしれません。好きなアニメを見る時間、友達と出かける日、予習する教科書のページなど、いろいろな記入します。

② 保護者のサポート

思春期は体にも脳にも大きな発達があり、それらの変化に子どもは戸惑いやストレスを感じます。子どもの様子を見守りながら、必要なサポートをします。「ほめる」「ほうびを与える」「認める」「お礼を言う」「共感する」など、今まで練習したスキルを使いましょう。

「自分でやってよ」とイライラしてきたときは、まずは深呼吸をしましょう。そして、スキル構築中の子どもに寄り添う言葉かけをします。「大丈夫？」「お母さん・お父さんにできることがあったら言ってね」などの言葉を伝えられるよう、準備をしておきましょう。



子育ての願いをかなえるために毎日できること



日常のさまざまな場面で、自分の考えや感情、行動を効果的に管理する力です。たとえば、ストレス対応力、目標に向かう力などです。学生の自己マネージメントスキルには、時間管理、目標設定(目標を設定し、モニターする、評価する)、感情調整、ストレス対応、組織化(計画する、整理する、見通しを持つなど)、そして、粘り強さがあるといわれます。たとえば、宿題を期限内で仕上げるためには、時間管理、目標設定、見通す力が必要です。

「自己マネージメント」とは？

子どもたちは、時間管理や目標設定のスキルをどこかで教わっているでしょうか。視察で訪れたオーストラリアのハイスクール(中学校と高校)では、毎年、全校生徒に配布するスクールダイアリーを活用していました。一年を通して利用できる分厚い手帳で、担任の先生がチェックする欄もあります。



はじめに使い方が書かれたページと一年間の予定を記入するページがあり、次の

*「SEL」については、ちばエコチル調査つうしん 15号の「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」第10回で詳しくご紹介しています。



ちばエコチル調査HP キット先生・第10回