



メンタルトレーニング的発想

～ 自信のない子を勇気づける 魔法の言葉がけ～

副校長 高橋 剛三

学校だよりの 7 号 (11 月発行) で、メンタルトレーニングについてお知らせしました。内容には、ベップトークなども書きました。今回は、『自信のない子を勇気づける』という言い方を書きます。

1 言い方一つ

よく、生徒やお子さんに「甘えてんじゃない!」と叱咤することはありませんか? その言い方で、相手にプレッシャーをかけたり、反発感を作られてしまいます。そんな時には、大人がその子に感じたままを伝えることが大切です。それにより言われた人は、自分の事を「気にかけてくれている。」と感じてくれます。そして、反省するのではなく、自ら成長しようと、自問自答し、分からないことや疑問に思ったこと等を質問してきてくれます。

2 ビグマリオン効果

これは、相手を信じる言葉がけをするのです。例えば、お子さんに「頑張れ」と励ますより、「君ならできる」と信じて声をかけてあげることが必要となってきます。大役をあたえられ、プレッシャーを感じてしまう子が多くなっている今、信じてあげることが大切なこととなります。

3 自信をもたせること

よく、「できていないこと」に対して反省をしています。しかし、話を聞いてみると、7割以上はでき

ていて、若干の未完成の部分に対しての反省から「自分ではできない」と自信を喪失してしまっています。しかし、大人がそのできている部分を認め、「自分ではできるのだ!」と褒め、しっかりと見守ってあげてください。

4 魔法の言葉「ありがとう」

ベップトークでもありましたが、一番の魔法の言葉は「ありがとう」です。誰かに「ありがとう」と言われるのは、頑張るための大きな原動力となっていきます。ぜひ、お互いに「ありがとう」と伝えられるようになってください。

5 結果が出せなかった時

そのことに対して本人は強く負い目を感じています。その時、追い打ちをかけるように反省をさせるのではなく、「うまくいったこと」を聞くことにより、冷静に自己分析をさせ、相手をサポートしてあげてください。

6 緊張して本来の力を発揮できない

本番当日に緊張し、力を発揮できない人がいます。本人に当日のシミュレーションを作成させ、本番はその手順に沿って進めることによって自分の力を発揮することができるようになります。

自信をもって取り組むことで、多くのことが成功すると考えられます。試してみてください。

今後の予定

3/15	卒業式予行	3/23	大掃除
3/17	第42回 卒業式	3/24	修了式
3/21	2年 球技大会	3/26	春季休業日 始
	1・2年 保護者会	◆ 平成29年度 ◆	
3/22	1年 球技大会	4/6	始業式
	給食終了	4/7	入学式

六中生の心
思いやりの心
やさしい心
感謝の心