

知らずにやっちゃってる？！

子どものやる気をくじく8つの方法



「やる気」というのは、行動するための大切なエネルギーです。

大きな目標を手に入れるためには、上手に「やる気」を育てることも大事です。

ところが私達は、「目標を手に入れたい」と思う気持ちがあっても、知らずにそれをくじいてしまっていることがあります。

「やる気がない」「根性がない」と自分や他の人を決めてしまう前に、やっちゃいがちなこの8つの「やる気をくじく方法」が発動していないかをチェックしてみましょう！

もしかしたらこの8つを手放すだけで、本当に手に入れたいことが簡単に手に入るようになるかもしれません(^_-)

やる気をくじく8つの方法

「1」 高すぎる目標設定

大きな目標を持つことはとても大事です。

ただそれだけを目標にしてしまうと、目標達成までに時間がかかるので、途中でやる気がなくなってしまうことになります。

そういう時こそ、「小目標」をたくさん立てましょう。

ちょっと頑張れば達成できるというレベルの小目標をいくつも設定するのがポイントです。

そして小目標が達成されたごとに、ちゃんと自分をホメましょう。

人はどうしても「まだまだ」なところに目が行きやすいものです。

頑張り屋さんほど、小目標を達成しても「次に行かなくちゃ」と、達成を喜ぶことを忘れてしまいがちです。

実はこの「達成感」「喜び」が「やる気」を失わずに育てる大事なコツなんです。

10M離れた所にある輪投げをいきなり成功させようと思っても難しいですね。

何度やっても届かなくて、途中で嫌になるでしょう。

でも、最初は1Mから始めて、うまくいくようになったら1Mずつ遠ざけていくと、だんだんコツがつかめるようになってきます。

そして小目標を達成するたびに、区切りとして喜ぶと、どんどん「やる気」もアップします。

最後までやれて、最初は無理だと思っていた10M先までちゃんと飛ばせるようになります。

大目標まで行くには、いくつかの小目標に楽しく集中するのがコツなんです。



そしてお母さん・お父さんがお子さんを応援する時にも、「頑張ってもらいたい」という気持ちが先に立ってしまうと、お子さんが小目標を達成したときでもねぎらったり一緒に喜ぶことよりも、励ましの方に力が入ってしまいがちになるものです。

そんな時こそちょっと意識して「一緒に喜ぶ」をやってみると、お子さんも自分で自分の小さな達成を喜べるようになっていきます。

『たいしたことないのにホメたらそこでやめてしまうのでは?』とおっしゃるお父さんも多くいらっしゃいますが、ご安心ください♡

長々とホメるのではなく、本気の笑顔で「嬉しいね」としっかり伝えてみると、お子さんはそれが励みに次に進むようになります。

百聞は一見にしかず。ぜひやってみてくださいね。

「2」「足りないところ」に注目する

もともと、人の脳は「足りないところ」に注目するようにできています。

それは「足りているところ」はそのままにしても特に危険にはつながらないのですが、「足りないところ」はもしかしたら「危険」「困ったこと」につながってしまうかもしれないからです。

「足りないところ」は「足りているところ」「うまくいっていること」よりも10倍も強く感じると言われています。



そしてその注目は、「今うまく行っていない」と思っているときほど強くなります。

これ以上悪い状態になりたくないという不安感と警戒心が強くなっているからです。

しかし、自分や周りの「足りないところ」にばかり意識を向けていると、そればかり目につくようになるので、だんだん「自分はいつもうまく行っていない」という気分になっていきます。

そしてさらに警戒して「足りていないところ」にもっと目が行くようになるんです。

そうすると自分が何かをしようとしても「うまくいかない」気分になってしまうので、やる気はどんどん失われてしまいます。まずい循環ですね (><)

そんなループにハマらないため・抜け出すためには、今がどんな状況だとしても「自分ができていること、うまく行っていること、人に助けてもらっていること」などを意識して10個以上挙げてみるのがおすすめです。その気になって探してみると、見失っていたことをいくつも思い出せるようになります。

そしてそれについてしっかり味わってから、解決すべき課題があるのなら取り組んでみましょう。

きっと前よりもいいアイデアが浮かんでくるでしょう。

「3」不安を煽る

失敗を恐れる気持ちが強いと、何も起きていないうちから「こうなったら嫌」ということに注目して、それを避けることばかりに一生懸命になることがあります。

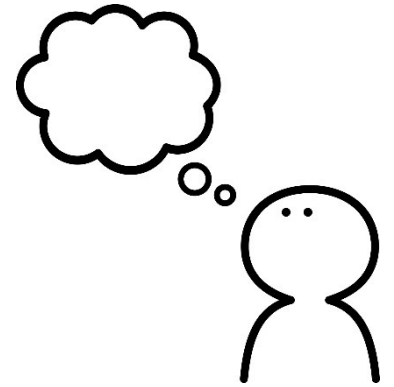
そうすると「嫌なこと」が起きているイメージばかりを頭の中で再生することになってしまうのです。

人の脳は「現実」と「イメージ」の区別がつけられないので、そうすると「自分の周りは嫌なことがたくさんある」と認識してしまいます。

気分も下がりますしさらに不安になるので、ますます「避けたいこと」を探すようにビクビクするようになってしまいます。

これもやる気どころじゃありませんね。

そういう時にはまず「失敗をしないことが大事なのではなくて、失敗からどうリカバリーするかが大事」ということを思い出してみましょう。



特にこれからは新しい技術や、知らない人との交流がどんどん盛んになります。

知らないことと触れ合う時には失敗もつきものです。

リスクを考えるのは必要ですが、不安に絡め取られないように意識しておきましょう。

赤ちゃんも歩き始めは何度も転びます。

しかしそんな体験があつてこそ、自分でどこまでも歩いていけるようになるんです。

最初から「転ばないように」を目標にしていたら、やる気も出なくて挑戦できないですね。

新しいこと、難しいことをやって見る時には失敗はつきもの。

そこからどう振る舞うのかが一番大事です。

自分やお子さんに『大丈夫？』と言いたくなったら、『大丈夫！』と言い換えてみましょう。

「4」完璧主義

能力が高くていろいろなことが一気にできる人は、ついつい「完璧」を目指そうとしがちです。

しかし、実は一つひとつのことができるようになってこそ今の今なんです。其の事を忘れないようにしたいですね。

今一気にできないことに直面している時には、そのなかでの優先順位をつけましょう。

大事なことからできるようになっていくと、「達成感」「進んだ感」も味わえるので「やる気」もどんどん育ちます。

特に大人は子どもに対して「あれもこれも」と一気にできるようになることを求めてしまいがちです。

しかし子どもはやっぱり子どもです。まだまだいろいろな能力が育っている途中です。

自転車に乗れるようになった人は、「自転車に乗れない」という感覚を忘れてしまっているものです。

子どもにはまだ、できないことがアタリマエなんだとしてみるのもいいでしょう。

特に思春期の子どもは成長の一段階として、身体・心・頭のバランスを崩しやすいので、小さい頃にはできていたことができなくなることもある時期です。

そんな時にはあせらずに、子どもができるようになるという事に優先順位をつけて、一つずつ取り組めるように関わるのがおすすめです。

なぜそれがその子に必要なのかも、伝えていくといいでしょう。

案外ムツとした顔をしていても、一つに絞って丁寧に話をすると、ちゃんと耳は傾けているものです。

一度言ったからと投げっぱなしにせずに、しばらく様子を見て変わらないようならば、同じ一つのことを伝え続けるのもコツになります。

「5」他者と比べる

能力が高くていのことを理解するためには、どうしても他社と比べることが欠かせません。

自分ではアタリマエだと思っていることを、他者と比べて違いとして見つけることで、ようやく「自分の特徴」として気がつくものだからです。

しかし、この他者と比べて自分のできないところばかりを意識すると、またこれも「やる気」を下げてしまいます。

一つ「できていないところ」を見つけたら、「自分のほうができていること」や「そのできていないことがあるからこそそのいいこと」を探す癖をつけましょう。



これはお父さん・お母さんにもちょっと意識してもらいたいところです。

特に思春期は「自分を探す時期」でもあるので、ただでさえ自分と周りの友だちを比べては落ち込みやすいものです。

自分だけでも十分にそうになっているのに、家族や先生から「〇〇は頑張っているのに、あなたときたら・・・」と言われるのはかなりきついです。

思春期のプライドも傷つきます。

言ってる方は「〇〇ができているんだから君にもできるはず。頑張れ」という気持ちでも、子どもには嫌な気分しか残りません。せっかくの応援する気持ちがもったいないですね。

そんな時には、他者と比べて奮起させようとするよりも、その子のこれまでの体験でうまく行ったことを事例に出して「きっとまたやれるよ」と言ってあげるほうが、ずっとその子のやる気に火が付きします。

自分のできたことを思い出せるので、自己肯定感も上がります。

「6」自分の居場所がない

「何かを成し遂げること」「うまくやること」ばかりを家庭で大事にしすぎていると、お子さんが家庭でゆっくりにできない状態になります。

いつも叱咤激励されていたり、できないことを注意されていると、安心した気分になれませんよね。

人にはオンとオフ、頑張るときとリラックスする時の両方がどうしても必要です。

オフがあつてこそ、頑張る「やる気」も持続します。

大人が思っている以上に、思春期の子どもにとっては学校という場所が気を張っていたり、頑張っている場所になっていることもあります。

そして今は学校での人間関係も、SNS によって24時間ついて回るようになっています。

以前は学校で嫌なことがあつても、家に帰ってそれに触れずにいられる時間も持てました。

学校からの宿題も、いまよりずっと量も少なかったものです。

しかし今の子どもたちは友人関係も複雑ですし、SNS でどこまでもつながってしまうし、やることもいっぱいある、結構ハードな状況です。

もちろんご家庭でお子さんに伝えたいこともあると思います。

そういう時には、お子さんの状態をまず見極めて、いい状態に整える関わりをしてから、大事なメッセージを伝えてみてください。

ただ思いついた時に話すよりも、ずっとラクにコミュニケーションができるようになります。

「7」一人で頑張ろうとする

一昔の日本では、「一人で頑張る」ことを美德とされました。

一人で頑張っていると、狭いコミュニティの中では誰かが見てくれていて、時に手を貸してくれることもあったのです。

もちろん今でも自分なりに工夫して課題を乗り越えようとすることは大事です。

自分の生きる力を磨くことに繋がります。

しかし、自分だけで頑張っても、なかなか状況が変わらない時には、自分から人の力を借りるように動くことも同じくらいに大事です。

いつまでも自分だけで頑張ることに固執してしまうと、状況が変わらなくなると、自分を変えられない自分を責めたり、周りを責めたりする方向にしか「や」のが困ります。

誰にどう頼んだら一番お互いにとっていいのか、ということを見極める力も、特にこれからはとても大事な力です。

これからは何でも複雑で専門性が高くなる時代です。



家電一つとっても、自分で修理することは不可能な時代です。

そして「専門家」と名乗る人も多種多様で玉石混交です。

そんな時こそ、今の自分の課題を解決するには、誰にどう頼めばいいのかと見極める力が大事です。

「一人で頑張ること」にこだわるよりも、「自分の目標を実現させること」に意識を向けましょう。

自分が他の人の力を借りることで課題を乗り越えたら、そこで自分が自分らしく、他の人のお役に立てばいいのです。

特に社会に出たら、仕事は分業制です。

一人で全部する仕事はほとんどありません。

これからはどんどん専門化・分業化が進みます。

人とつながることが欠かなくなっていくでしょう。

自分は誰とつながるのか、どうコミュニケーションするのがとても大事なテーマになっていきます。

「8」理屈だけで行動しない

今はなんでもネットから情報をとれる時代です。

いろいろなハウツーも盛り沢山ですし、いろいろな場所の写真や動画も簡単に見られます。

ゲームもリアルな画面で立体的に感じますし、なんでもバーチャルで「体験したような気分」になることができます。

しかし、現実が実際に変わるのは、自分が行動したときだけです。

頭の中であれこれ考えている段階では、まだ現実に変化は起こせていないのです。

「こうなったらいいな」と思うことがあれば、一気にそこまで達成できなくても、ちょっとでもそちらの方向に向かって行動してみましょう。

行動すると、少しでも現実に変化が生まれます。

良い変化が出たら、その行動をもっとやってみましょう。

嬉しくてやる気がどんどん出てきますから、そこから新しい展開になっていきます。

望む結果にならない場合には「他のことをやったほうがいい」というサインです。

何か他のことをやってみましょう。

自分だけでなく、他の人の手も借りることで、必ず望む方向に進める行動が見つかります。

全ては行動することからです。

やる気が出るまで待つのではなく、望む方向に行動しましょう。



自分で行動が見つからない時には他の人につながることも、立派な行動です。

お母さん・お父さんが行動することで、お子さんも変わります。

私達の未来は今から始まります。

あなたの行動があなたのやる気を育て、あなたの未来を創ります。

いかがでしたでしょうか

つい気づかずにやってしまいがちな「やる気をくじく8つの方法」でした。

もしこれらをやっていたとしても、それはただの無意識の癖になっているだけです。

そして癖は必ず新しいものに置き換えられます。

講座では、具体的にこの8つの無意識の癖を手放せる方法もお伝えいたします。

あなたの「こうだったらいいのに」という思いを育て、最幸未来を手にしましょう！

