

夏休みに親子で取り組もう！1か月で達成できる目標作り

子育て・しつけ

2019/07/30

□ 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



子どもも親も幸せになる「ほめ育」のすすめ



今回のテーマは「1か月で達成できる目標作り」です。

自由な時間がたっぷりある夏休み。目標に向けてコツコツ頑張るには、またとないチャンスです。親子で目標を立てて達成すれば「やればできるんだ！」という自信になり、心も体もひとまわり大きくなります。

今回は、成長につながる目標の決め方や、ほめ方のポイントをお伝えします。



「運動・生活・勉強」から目標を立てましょう！

小さいうちは自分だけで目標を立てることはむずかしいので、お母さんのサポートが必要です。一緒に目標をつくり、達成までしっかり寄り添い、“できたこと”をたっぷりほめて、やる気を引き出してください。

目標は「運動・生活・勉強」という3つのジャンルにわけると、考えやすいのでおすすめです。ひとつだけがんばってもOK、ひとつずつ全部クリアできるとよりよいでしょう。

たとえば「運動」なら、なわとびや鉄棒など、遊びながら上達するものがおすすです。「前とび50回、後ろとび30回」「逆上がりを連続10回できるようになる」といった目標を作りましょう。「生活」なら「毎朝7時に起きる」「毎日必ず絵日記を書く」、勉強なら「ひらがなの練習帳を3冊仕上げる」「英単語を1日1個ずつ覚える」などもいいですね。



子どもの成長につなげる3つのポイント

子どもの成長のためにも、次の3点を意識してください。

(1) 少し背伸びすれば達成できる目標にする

高すぎる目標だと、やる気が続きません。少し背伸びすればできることを目安に、目標を設定しましょう。進歩を実感できるように、できれば「九九を毎週2段ずつ増やしていく」「なわとびの練習を毎週5分ずつ増やしていく」など、数字で測れる目標にしておくこともポイントです。

(2) 「やればできる！」と応援し続ける

子どもにとって、日々の応援がとても大切です、自分のためというより「お母さんにほめられたいからがんばる！」という子が、圧倒的に多いのです。大事なことは「やればできる！」という自信をつけること。「やればできる子なのだから！」と応援し続けましょう。達成できたら「ほらね！やっばりできたね！」とほめてあげましょう。

(3) 1日1ミリの成長を見逃さない！

子どもは毎日成長します。1日1ミリの成長は必ずあるのです。どんなに小さな成長も、思いっきりほめてください。比べる対象はあくまで“昨日のお子さん”です。決してほかの子や、きょうだいと比べてはいけません。「今日はひとりで起きられてエライね」「昨日より“あ”の字が上手に書けたね」とほめましょう。

「やればできるんだ」という自信がつけば、大きくなって学校で何があろうと、受験やクラブ活動などでハードルがあろうと、乗り越える力が身につきます。結果ばかりを求めず、過程に寄り添い、めいっばい応援してあげてくださいね！



今日からできる！ほめ育ワンポイントアドバイス

親子で作る目標も、作る過程もとことん楽しんでください。目標をクリアしたら、親子でハイタッチ、ハグをしている写真を撮ってみては？二度と来ない2019年の夏休み、とびきりの思い出になります。最高の笑顔があふれる夏休みになりますように！

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。