三つの魔法の言葉「やかぜ」とは

10 月 22 日（木）

表題とした「三つの魔法の言葉」は、「やればできる」、「必ずできる」、「絶対できる」の「やかぜ」です。前向きに捉えることで道は拓けてきます。人は「うれしい」「楽しい」などの快感を感じている時、脳内でドーパミンという脳内神経伝達物質が分泌されています。人の脳は、ドーパミンが分泌された直前の行動を強く記憶するという性質があり、記憶したその行動を再現しようとするそうです。脳科学では「やる気はじっとしている間には出てこない」と言われています。「今やる気が出ないからちょっと休憩」なんてゴロゴロしていても、永遠にやる気はおこりません。もし、やる気のスイッチがあるとするなら、先生含めて周りの大人がとっくにスイッチを押しています。まずは動くこと、机に向かって、鉛筆を持ってみたり、書いてみたりすることが大切です。また、子どもの自己肯定感、自信を育てるためにも「褒める」ことがとても大切です。自己肯定感が高い子どもは、失敗をしても「また頑張ろう」「次はできる」と前向きに取り組むことができます。大切なのは、子どもの能力や結果よりを褒めるのではなく、今までの努力や頑張りを褒めましょう。例えば、試験で良い点数が取れた時に、「すごい！賢いね～！」と褒めるよりも、「すごい！頑張ったね～！」と褒めた方が良いのです。能力を褒められた子どもは、難しい問題にチャレンジすることを避けたり、次にうまくいかなかったときに諦めやすい一方、努力を褒められた子どもは「次はもっと頑張ろう！」と前向きに考えることができるようになります。ある大学の心理学教授が言いました。思春期初期の子どもたち数百人を対象に、かなり難しい問題を 10 問やらせました。ほとんどの生徒がまずまずの成績で、終わった後に褒め言葉をかけました。褒めるにあたっては生徒を二つのグループに分け、一方のグループには、「まあ～　8 問正解よ。良く出来たね。」といった具合に、その子の能力を褒めました。もう一方のグループには、「まあ、8 問正解よ。良く出来たわ。頑張ったのね。」といった具合に、その子の努力を褒めました。グループ分けをした時点では、両グループの成績はまったく等しかったですが、その後、子供たちに、新しい問題を見せて、新しい問題に挑戦するか、同じ問題をもう一度解くのか、どちらかを選ばせるという実験を行うと二つのグループの間で、明らかな差が現われました。まず、頭の良さを褒めたグループは、新しい問題を避け、同じ問題を解こうとする傾向が強くなりました。ボロを出して自分の能力を疑われるかもしれないことは、一切やりたがらなくなりました。一方、努力を褒められたグループは、その 9 割が、新しい問題にチャレンジする方を選び、学べるチャンスを逃しませんでした。





