

「小さな目標」のススメ

1学期も半ばを過ぎました。子どもたちは、新しい学年での活動や授業にも慣れ、運動会や宿泊学習、修学旅行などの大きな行事が終わり、一段落ついた時期だと思えます。そうした今、「次は何を頑張ればいいんだっけ?」と、目標のモチにくさを感じている子どもたちもいるのではないのでしょうか。

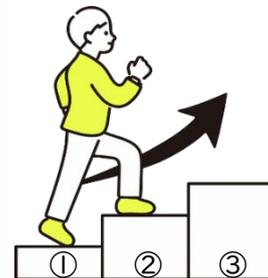
また、「目標を立てたけど3日坊主になってしまう」「途中で挫折してしまう」「そもそも目標って必要?」など、うまくいかなさや疑問を感じる子どもたちも多いのではないのでしょうか。

このような悩みには子どもと一緒に「小さな目標」を立てることが効果的です。小さな目標を立てることで、子どもが自分でも気付かなかった力を知り、自信につながれることが期待できます。私たち支援者は、子どもたちを支える存在として、小さくても目標としてとらえ、達成に向けた取組を支え、達成を喜びたいと思います。

「小さな目標」とは?

少しの努力でも、現時点で達成できるレベルのことを指します。

右図の①から③の各段階を見ていきましょう。



①自分が今できることを知る

今できていることを、子どもに見つけてもらいましょう。「何ができるかわからない。」「自信がない…」という子どもには、以下の方法も有効です。

- ・好きなことや得意なことを書き出す
- ・他人にほめられたことを書き出す
- ・まわりの人に自分のいいところを聞いてみる
- ・これまで時間やお金をかけて取り組んできたことを書き出す

ほめられたこと
得意なこと
好きなこと



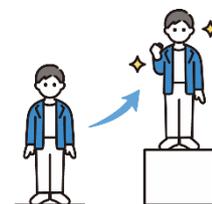
②頑張らなくてもいいレベルを最初の目標にする



「やる気やパワーがゼロでもできる!」「けがや病気で寝込んでいてもできる!」程度の目標で十分です。新しいことにチャレンジするときは、戸惑いや不安を感じる子どももいます。そんなストレスや違和感を軽減するためにも、簡単なレベルを設定することが大切です。

③少し頑張ればできるレベルを次の目標にする

子どもが「前段階のレベルに慣れてきた」「マンネリ化してきて退屈になってきた」と感じているようであれば、難易度や負荷を少し上げた目標を考えてみましょう。ただし、子どもが「苦しいな」「ストレスを感じる」とならない程度のもので設定できるといいですね。あくまでも、無理せずスモールステップで…。



「できた!」を積み重ねる ~そして自信へ~

せっかく目標を立てて努力するのだから、子どもたちには大きな成果を期待してしまいがちですが、1回だけの強い力より、何度も同じことを積み重ねる小さな力が、ゆくゆくは大きな力となります。しかし、継続することは大変難しいことです。だからこそ、少しの努力でも達成できるレベルの「小さな目標」を子どもと一緒に考え、習慣化を目指すことが必要です。そして、子どもたちの取組の1回1回を「できた!」と振り返り、「小さな成果」を喜びの積み重ねにつなげられるといいですね。

小さな目標に取り組むことができたこと、小さな成果を得られたことを、子どもたちが自分自身で認めたり、私たち支援者が認めたりして自信につなげることが、とても大切なことですね。

