

③行動。「まずは1ページやってみようか」や「どれから始める？」と具体的な行動を促します。

④激励。「名前→〇〇ならできるよ!」、など激励の言葉をかけて完成です。

失敗したらどうしようというように不安に思っているかもしれないので、「簡単じゃなければ、相談してね」とつけ加えるのと良いかもしれません。

○「勉強しなさい」だけでは、効果が薄い。

こう言うと、「今から勉強しようと思っていたのに、やる気がなくなった。」と屁理屈をいうかもしれません。

勉強を始めない子には、「勉強しなさい!」と言いがちですが、この場合③「行動」から始めています。

悪い例?(うちの子)

うちの子はお風呂に入ろうとしますが、思い返すと行動を促す言葉を私はよく使っています。

そんな時に「未宙早く入れ!」、「臭いと嫌われるよ」、「お前が入らないとパパはお風呂に入れないだろ」、「お風呂でしゃぼん玉して遊ぼう」と行動ばっかりの言葉。

これでも入らなければ、嫌がっているのを無理やり服をひっぺがし、風呂に入れます。

そうやっていたらパパとは風呂に入らないと拒否られて、ママとだけ風呂に入るようになりました。

ママは甘やかしすぎだと思いますが、いい加減入らない時は、嫌われ役でいいので、私が無理やり服をひっぺがして、風呂は妻が入れています。

風呂に入ったら入ったで、毎回楽しそうに30分~1時間も長風呂してるんですけどね。

何が嫌なのか理解不能、嫌嫌期?

毎日、こんな感じですが、風呂に入れるペップトーク考えてみました。



例2: お風呂に入りたからしない未宙(うちの3歳の子供)

①受容 まだ~したいね。(今、夢中になっていること)

②承認 自分で体を洗えるようになったね。(お風呂に関係する、褒められること。)

③行動 まずは、手を洗いこいこうか。(簡単に始められること)

④激励 未宙ならできるよ!

ペップトークの作り方をやってみましたが、ペップトークの言葉が効果がでるのは、なんと相手も「やらなきゃいけない」と思っているときに限る。とのこと。

つまり、ペップトークをする前にやらなきゃいけないと思わせることも必要。

大人だと、体が臭いと人に嫌がられるが前提にあります。3歳児だとどうなのでしょう。

そもそも、うちの子供、「嫌い」って言葉を使わないので、嫌いというワードが響かない?

保育園で教えられたのか?、無理やりに服を脱がすと「パパ大好きじゃない」という言い方をします。

嫌いというワードがダメなら嬉しい、楽しいという「やりたい!」な気持ちに着火させれば良いか。

でも、風呂は長風呂するくらい好きなわけで。

○子供の嬉しさを満たしてやりたいと思わせる承認欲求と貢献欲求。

承認欲求とは、凄いね!、頑張ったね!など、認められた!嬉しい!で行動させる。

貢献欲求とは、ありがとう!、助かった!など、人の役に立てた!嬉しい!になると

承認欲求は、よく使いますが、貢献欲求は、ほぼ未使用。試してみたら考えている顔をしていました。