

子育て成功オープンセミナー Part7

「合格する子育ての秘密は『習慣』にあった！」

2010/4/29 要約版



ウエルストリーム

2010(C) Well Stream Inc. All Rights Reserved

合格する子育ての秘密は『習慣』にあった！

本日のテーマ

「合格する子育ての秘密は『習慣』にあった！」

- 1、「習慣」の重要性
- 2、どうすれば「習慣」にまで高められるか。
- 3、幼児期に身につけさせたい「20の習慣」
—「習慣」は志望校合格の原動力！

1、『習慣』の重要性

— 「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」 —

1、習慣の重要性

★『習慣』にまでなっていることは特に意識しなくても実行できる。

良いことは日々継続し、実行する＝「習慣」

良くないことは一度はしても、二度としない。

習慣にしてしまえば、お子様はけっこう大変なことも苦もなくやるようになります。

例えば、

毎朝5時に起きて運動と学習をすることを習慣にすると、

口うるさく指導しなくてもお子様達は自然にこなしていきます。

良くないことを習慣(傾向性＝癖)にしてしまうとそれを修正するのに

習慣付けの5～10倍もの労力が必要となります。

(1)「生活習慣」が健全な身体と精神(心)をつくる。

「健全な精神は健全な肉体に宿る。」

規則正しい生活、十分な睡眠時間

「学び」を入れる器がしっかりしていることが合格の大前提。

もともと病弱なお子様は？

アレルギー体質(喘息、アトピー…)は？

1、習慣の重要性

－「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」－

(2)「心の習慣」が人生の方向性を決める。

－「こう言われたら、こう思う。」「こうなったら、こう思う。」

プラス思考＝自分を伸ばし成功発展する発想

マイナス思考＝結果として自分を不幸にする発想

(3)御父母様の「行動習慣」が目標達成のカギ

1)実現したい目標をうち立て。紙に書いて自宅のリビングに貼り、毎日朗読する。



2)目標達成のために必要な達成手段を行動習慣とし、日々やるべきことを着実にこなす。



3)行動習慣が生活習慣の中に組み込まれる。

1、習慣の重要性

— 「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」 —



4)目標達成

(4)「学習習慣」が真の学力をつくる

思いつきで学習したり、しなかったり、×
日によって学習量が極端に変わる。×
計画性がなく行き当たりばったり×
学習する時間帯も曜日でバラバラ×
動機付けのない上からの強制だけの学習×

日々の学習は「計画的」かつ「習慣」になれば、
お子様は自分から勉強をしたいと言い出します。

2、どうすれば習慣にまで高められるか。

－「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」－

2、どうすれば「習慣」にまでたかめられるか。

(1)まず、習慣(しゅうかん)とは

日常的に繰り返される行いのこと。また、その土地の文化にも影響する。後天的な行動様式であり、反復して行われる事で固定化される。身体的な振る舞いの他に、考え方など精神的、心理的な傾向をも含む。人の性行に影響する所が大きいため、「習慣は第二の天性なり」とも言われる。

エミール・デュルケムによれば、習慣はそれが通用している間は、反省されることがない。習慣が廃れて初めて、反省されることになる。子供は習慣に固執し、暗示によって容易に他の習慣に乗り換えることから、子供のこの性質を道徳教育に応用できるとも考えた。一般的に、成人後、高齢になればなるほど習慣で行動する傾向が強くなり、その矯正も難しくなってくる。(出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』)

したがって、

(2)良き「習慣」にまで高めるには

- ①意識的に反復させること
- ②「そうすることが人として大切である。」と日頃から話し、実証する。
- ③習慣化してきたら、それをアクナレッジメント(褒めて、評価し、認める)する。

2、どうすれば習慣にまで高められるか。

－「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」－

(3) 習慣化させる上で大切なこと

① 今まで習慣ではなかったことを習慣にまで高めるには相当なエネルギーが必要です。

親のほう根負けせず、に倦まず弛まず「こうすることが正しい。」と信念をもってあたる。そして、ある一定期間実行させ続けると、そうすることが自然となり、次第に習慣になり、意識しなくてもするようになってきます。

つまり、ひとたび習慣化してしまえば後は苦勞がありません。習慣化するまでが大変なのです。この大変な期間を親のほうのりこえましょう。

② 到底出来そうにないことをいきなり習慣化の目標としない。

現状とまったくかけ離れたことを習慣にさせようと思っても無理があります。人生では高い目標を掲げることも大切ですが、習慣化は段階的にステップを踏んで達成していくものです。現状より一つ上のレベルを習慣化の目標とし、それが達成でき習慣化したら、アクナレッジメント(褒めて、評価し、認める)し、また次のレベルのことを習慣化の目標とする。

③ 習慣化した後、それで安心しない。人生の節目で見直し、改善。PDCAサイクル
お子様の成長により、あるべき習慣も進歩発展するべき。

3、幼児期にこそ身につけさせたい20の習慣。

－「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」－

3、幼児期にこそ身につけさせたい20の習慣

(1)生活習慣

- ①知っている人に会ったら先に挨拶する。
- ②何かをしてもらったら、「ありがとうございました。」という習慣
- ③早寝早起きの習慣
- ④自分のことは自分でする習慣
- ⑤お片付けを率先してする習慣

(2)心の習慣

★例えば、他人から褒められたら。どう思うのが良いのでしょうか？

3、幼児期にこそ身につけさせたい20の習慣。

－「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」－

- ①褒められたときは、素直に喜びはするが、自慢をしたり、おごり高ぶりはしない。「まだまだ努力が足りない。次も頑張ろう！」と思う習慣。

★叱られたとき

- ②叱られたときには、素直に「ごめんなさい。」と言い、自分のどこが悪かったのかを反省し、次は同じような失敗をしないと決意する習慣。

★クラスのみんなが100点をとっているのに自分だけとれなかったとき

- ③時間が足りなかった、問題が悪い、先生が悪い、友達はズルをしたに決まっている。……などと原因を自分以外に求めずに、「自分は何が足りなかったのだろう？」と自己反省し、改善に結びつける習慣。

★先生や両親が何か指導したら

- ④「うるさいな！分かっているよ！」ではなく、まずはその指導を受け入れ、素直に「そうしてみよう！」と思う習慣

3、幼児期にこそ身につけさせたい20の習慣。

－「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」－

★童話や昔話を読んだとき

⑤「もし、自分だったらどう思うだろう？」とその相手の立場に立って考える習慣。豊かな感受性や優しさは相手の立場になって考え、相手を尊重することから生まれてくるものです。また、それが「人の気持ちのわかる人」に育てる秘訣です。

「そんなの関係な～い！」×

(3) 行動習慣

- ①目標を持つ。立てた目標を忘れない。日々反すう。
- ②それを達成するためには、何をいつまでにどうすれば良いのか？考える。
- ③実際のスケジュールに to do list(やるべきことリスト)を達成期限とともに書き入れる。
- ④実行した後、計画と実際とを検証し、修正をかけていく。
- ⑤①～④を行動習慣化する。

3、幼児期にこそ身につけさせたい20の習慣。

—「合格する子育ての秘密は習慣にあった！」—

(4) 学習習慣

- ①新しいことを学び、憶えることが好きになる習慣
- ②新しいことを学んだら、 $3 \times 7 = 21$ 方式で復習して身につける習慣
- ③日々の生活の中で学ぶ習慣(生活の全てが学び)
- ④学習したことを日々の生活の中で意図的に使う習慣(実践)
- ⑤知的好奇心を高める習慣

合格する子育ての秘密は『習慣』にあった！

* 小学校受験は「子育て」の一部ですから、「子育て」を楽しみながらお子様を人として成長させ、合格させましょう！

★子育てで大切なこと★

小学校受験で必要とされること

①頭が良いこと

- ②自立と自律
- ③絵・巧緻性
- ④運動能力
- ⑤親の力

- ・素直で優しい心
- ・誠実・正直
- ・謙虚・反省
- ・芸術面(音楽・美術)など
- ・健康・丈夫な身体
- ・向上心・発展
- ・その他