

「教えて喜田先生！」子育てに悩む パパ&ママを応援！



学校法人喜田学園 通信制課程

東林館高等学校

- ◎3年で高校卒業を目指すコース
 - ◎受験対応個別指導コース
 - ◎中学生コース・社会人コース
- 目的に合わせた幅広い学びを提供しています

福山市光南町1-1-35
TEL.084-923-4543
FAX.084-926-9607



●福山駅南口から徒歩で約10分

東林館 福山

検索

これは「ポジティブシンキングをしてください」ということではありません。実は人の脳は否定語を理解できません。「シロクマでない動物を1つイメージしてください」

肯定的であること

目標に自分ではできないことを掲げてしまうと、常に周囲の行動や結果に「喜一憂することになります。」「子供にもっと頑張ってもらいたい」という目標はその最たる例。子供が頑張るかどうかは子供の目標です。「頑張れる子供に成長してもらおうために、どんな親になりたいか」と目標を決めることが大切です。目標の主語は「私」でなければなりません。皆さんが決める目標の主人公は皆さん自身であることが大切です。

自分でできること

目標設定にはコツがある
今月は第2回(3月1日号)のこの欄で予告させていただいた「目標設定のコツ」についてお話しします。皆さん、今年度の目標は決まりましたか？

具体的であること

例えば、「お金持ちになりたい」という目標は具体的な表現ではありません。一体いくらあればお金持ちなのかという定義が曖昧だからです。脳がはっきりイメージできないことは実現できません。脳が簡単にイメージできるように具体的に表現する必要があります。ぜひ、これらのコツを活用してお子様の目標設定のサポートに役立てていただきたいと思います。



喜田 紘平

東林館高等学校 理事長
実践心理学カウンセラー

学び・自立支援を通して
子どもの未来を創ります