

「できるかも!」「うまくいくよ!」のひとことで できちゃうことがある?!

みなさん、空の青さがきれいなところです。

げんきにすごしていますか?

みなさんは、おうちの人や先生、友だちに

「できるかも!」

「きつとうまくいくよ!」

と言われて、うれしくなったことはありますか?

だれかに

「きつとできるよ」

と信じてもらうと、

「やってみよう!」

「できるかもしれない!」

と、勇気がわいてくることがあります。

心理学では、これを

「ピグマリオン効果」といいます。

「ピグマリオン」って、

ポケモンに出てきそうな名前ですね 😊

だれかのひとことで、

「えいっ!」とやって、できたことはありませんか?

わたしにもあります。

私を信じてくれる人がいて、

その気持ちにこたえたくて、夢中になったことがあります。

「きつとできるよ」

と言ってもらくと、

「よし!やってみよう!」

と思えることがあるのです。

でも、できることは人それぞれです。

すぐにできないこともあります。

そんなときは、あせらなくてもだいじょうぶ。

少し休んだり、できることから少しずつやったりして、
自分のペースで進めばいいのです。

そして、だれかに

「できそう!」

「すごいね!」

「ありがとう!」

と言われると、うれしくなります。

みなさんも、

おうちの人や友だちに言ってみませんか?

きつと、言った人も言われた人も、

ちょっとにっこりになって、

「もう一回やってみよう!」

と思えるかもしれません。

♥ だれかを信じること。

♥ だれかに信じてもらうこと。

どちらも、心に元気をくれることがあります。

まだまだ暑い日が続きます。

よく食べて、よく休んで、

自分のことも大事にしてくださいね 😊

スクールカウンセラー 齊藤恭子

