

=やる気(と達成感)=

- <やる気とは> 進んで物事を成し遂げようとする気持ち。
<達成感> ある事を成し遂げた時に得られる満足感。

やる気を出させるってなかなか難しいです。そもそもその物事に興味があるか、興味が湧くかという問題でもあります。ただ、身体の中の物質的なところにも、やる気を出させるポイントがあります。

やる気の源は「ドーパミン」なんです！これを十分に分泌させることによって、やる気を出させることも出来る場合もあるそうです。

- <ドーパミンとは> やる気、学習能力、運動機能や記憶力、ホルモンの調節、感情、意欲といった働きを司る、神経伝達物質の事です。
<ドーパミンの原料> たんぱく質なので、必須アミノ酸/アミノ酸を含む食品の摂取。ビタミンB群、ミネラル(鉄)の摂取がポイントです。
<ドーパミンの促し方> 運動・笑う・音楽を聴く・歌う事
*運動をすることで、新たな脳細胞が造られ脳細胞の老化を遅くし、脳への栄養の流れが改善されます。
やっぱり運動は大切★

大人がやってあげられることは、栄養と運動管理ですね。栄養と年齢・個人に見合った運動量で、内面的な部分を充実させ準備を整えた上で、子ども本人の目や耳で情報を得て、行動が出来るようにあげることがポイントですね。

子ども自身の興味も勿論ですが、やる気物質を体に作っておくのも大切なんですね。興味が湧かないのは、もしかしたらドーパミンが足りないことも一つの要因なのかもしれませんね。

余談➡ そう思うと、思春期であったり、元々やる気スイッチが入りにくい子などは、一見全く別の状況のように思えますがもしかしたら、ドーパミンの分泌次第で、いい方向に向かう可能性もあると言う事でもありますよね。偏食・栄養不足・運動不足といった事も「やる気」に関係ありそうですね。

<<スイッチの活動の紐を解く!!(^ ^)!>>

最低限度と+αの運動をし、しっかり栄養を摂る。たったこれだけですが、丁度いいドーパミンの分泌になっています☆

だ・か・ら！夕方の「静の時間」の集中力が上がるんです☆ 更に！周りの友達の発言ややっている事に耳や目が向き、「興味をそそり」、やる気スイッチがON!になる。

結果、「チャレンジをする➡褒められる➡達成感➡自身になる」(^ ^)♪

文字と言葉では、簡単に言えますが、この流れがキチンと出来るように、スイッチの出来る範囲で活動を行っていきましょう☆

どちらかという、感情の部分の表現や状況等を感じる事が苦手といわれる子ども達ですが、「達成感」は、確実に皆、感じています。「出来た。」「取り組んだ。」という時だけでなく、「やろうとした仕草や行動」も大きく褒めるようにしています。たったこれだけで、やる気スイッチがON!になり、出来た・やったときの「達成感」の喜びが見えます☆

やる気➡興味➡達成感➡やる気のサークルを大切にしたいですね☆