

保護者の皆様へ ピアノ練習に関するお願い

～プラスの働き掛け・声掛けをお願いします～

※大友が育児や教育心理で知ったことのまとめです

①練習の声かけ

- 「いつ練習する？」と、子ども自身に練習する時間を考えさせます。
- 強制や命令(～しなさい)というマイナスの言動は避けて下さい。
- 「ピアノ練習は脳に負担をかける、大変ものだ」という認識でお願いします。苦勞の多い作業を「何故やらない」「やれ」と強制されて仕事に励むことは、大人でも難しいと思います。

②習慣化のための時間管理

- ①の手法と組み合わせます。
- 「夜ご飯までには練習を終わらせよう」「今日は出かける前に練習しよう」など、具体的なタイミングを保護者から提案します。子どもと話し合い、納得させることで、強制感を減らします。
- 練習を生活行動に組み込んであげる、というのは保護者にしかできない役割かなと思います。

③励ましや応援

- 練習をしたら出来・不出来には一切触れず、必ずほめてあげてください！
- 「そんなに練習したの?!」など驚いて接すると、とても効果的だそうです。
- 「できるの?」という心配すると、子どもは「自分を否定された」と受け止めやすいです。共感を持ち、安心感を与えるようにして下さい。

④教育心理を利用する

- 子どもの叱り方に気をつけることで「やってはいけない行動を叱るのはOK、気持ちを叱るのはNG」と聞いたことがあります。全年齢に共通するのではないかなと思います。
- ただし、子どもは叱られると弱くなります。「行動しなければ叱られる」「こうしなければならぬ」という気持ちを作ってしまうと、何も考えなくなってしまいます。「自分はこうしたい」という主体性が育たなくなるので、叱ることは極力避けましょう。難しいですけど 🐱

⑤作業興奮を活用する

- 作業を始めてからやる気が高まってくる脳の機能を作業興奮といいます。
- とりあえず 4 分やれば、そのあとも続けられる。「やる気は後からついてくる」にすることで、モチベーションに頼らずに行動できるようになるそうです。勉強やスポーツでも有効だそうです。

⑥休憩時間の確保、おやつ準備

- ピアノの練習は脳を使います。ブドウ糖必須です！
- 頭を使わない、考えない練習は「やればやるほど下手になる」という**マイナス練習**の原因となります。
- 小さなごほうびは大切です。🎨🍫🍪🍌🍰🍓
- 休憩もうまく取り入れましょう。近年のピアノ研究では「練習中に上達するのではなく、練習後、弾いていないときにピアノは上達する」ことが分かってきています。