

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.25

がくえん 学園マンガ * ニんちゃんコウちゃん * その㉔



いろいろできるよ・・・

何度かやってみて、できなかった場合、次にはあきらめて、やめてしまうことがあります。また、あることがよくない結果だったとき、他のことにも、やる気をなくしてしまう場合があります。そういうとき、できることが本当はいろいろあるのに、身につけてしまった無力感から、何もしなくなってしまう。

そのように、本当はできるのに、やる気が持てない状態のことを、
がくしゅうせいむりょくかん
 「学習性無力感」と呼んでいます。

無気力をなくしていくには、少しずつ、一歩ずつ、できることをほめてもらい、小さな成功体験を積み重ねていくことが大事になります。ここでも、「スモールステップ+強化」が必要です。

(*^^)✓

(^_-)-☆☆

(≧▽≦)

(^^)/