

8がっくもの子の会だよ

<A.30, 7.30>

予想気温35度以上の日が続き、去年よりも暑い暑さとなってますね。

7月の最終日のくもの子の会では、リズムをする部屋の中が、全く風もなく、予想気温も37度というので、クーラーをつけました。くもの子の会をいきて、初のこどもです。その前の週は、カルチャーセンターまで歩くのに、子ども達には非常に、地に近いので照り返しと熱気で、身体への負担も大きいと感じ、園で活動しましたが、ほんとに危険な暑さですわ。8月も集りきりまわす。

～ちゃんと「ガマン」できる子に～

7歳までに「自制心」を育てよう (井戸ゆかり (東京都立大学人間科学部教授) 氏)

自制心とは、自分の感情や欲求をコントロールする力であり、場や状況に応じて自己抑制し、ガマンする力とも言えます。

人は生涯を通じたさまざまな人と関わりながら生活しています。その中で、いつも自分の思いが通るとは限りません。時には、自分の感情や欲求を抑えなければいけない場面があります。たとえば、園や学校など集団生活の場においては、ルールや決まり事があります。それらが自分の思いと合致しないときは、かんしゃを起したり、逸脱行動をとったりする子どもがいます。それは自分の感情や欲求をうまくコントロールできていないからです。自制心は幼少期から培うことが大切です。(後略)



「不要なガマンはさせないで! 必要なガマンの見極めを」

場や状況によってガマンさせる必要のあるときもありますが、子どもの気持ちを理解せずに、いつもガマンを強いようなことをしつら、生理的なこと(排泄など)をガマンさせたりするのはありません。できるだけ子どもの気持ちを尊重し、ガマンが必要なときにはきちんと理由を説明しましょう。

親の価値観を優先に子どもにガマンをさせたり、不要なガマンをさせたりしていると、自己主張ができなくなり、自信がもてなくなったりします。

～自制心が育っていないと、こんな問題を抱えやす～

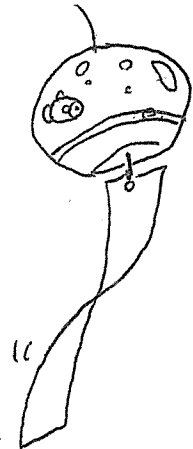
① 人間関係が円滑に築けない
場や状況に応じてガマンする力ができないと、周囲の人との関係性が円滑に築けないため、お互いに嫌な思いをする事が多くなります。

② 物を大切に持つ気持ちが育たない
子どもの欲求通りに新しいおもちゃや文具などを次々に買い与えていると、1つのおもちゃや文具をじっくり使うことができず、新しい物がないとガマンができません。そして、すぐに「買って」と言って駄々をこねるようになり、物を大切に持つ気持ちが育たなくなるとです。



③ 最後まで物事をやりとげられない

ガマンする力が育っていないと、できないと鬼になったのは最初からやりたがらなからなり、最後までやりとげられなかったりということがあります。その結果、やりとげたときの達成感を得ることができません。自信がもてずにあきらめることも多くなり、自己肯定感をもつことが難しくなります。



② 親が不安を抱かない

「子どもには〇〇させよう」といった巷の情報に振り回されないことも大事です。そもそも人間には個人差があり、「よい」とするものの効果が出ないものもしばしばです。そのつど親が不安にならなければ、むしろ子どもの脳には悪影響を及ぼします。なぜなら不安は伝染するからです。不安になると、脳機能は阻害されます。(後略)

まとめ シビアな未来を生き抜くために「やり抜く力」を司る脳の前頭前野は、8歳までに約95%が完成します。好奇心や、やる気を司る感情系にいたっては、4~5歳で大人に近い機能を備えます。(中略)

社会に出れば必ず、何らかの苦勞があるものです。25歳前後で将来に不安を抱いたり、社会に不適応を起したりする「四半世紀の危機」に陥る若い人は少なくありません。

そして今後、世の中は大きく変化します。人工知能の発達により、10年後には今ある職業の50%が消滅するとも言われています。今の子どもたちは、私たちが以上にシビアな社会を生きることになるのです。

そのときに役立つのが適応力です。脳の急成長期である幼少期に、その種をまきま(ま)う。ここで得た「やり抜く力」は「生き抜く力」となり、一生の宝となる(ま)う。

<のびのび子育て
ちんちんと「ガマン」を子どもに>
by

「やり抜く子」に育つ3つの秘訣 ~ 澤口俊之 (脳科学者) by

脳科学的に「やり抜く力」を育つ
「物事をやり抜く力」は、いろいろな要素からできています。たとえばやる気、主体性、少々の困難にも負けないガマン強さや粘り強さなど。これは心理学でいう「レジリエンス」に近い。心のありかたです。

レジリエンスとは、バネの弾力を表わす物理学用語で、近年は「ストレスを跳ね返せる柔軟性や回復力」という意味でも使われます。

このレジリエンスを司る脳の部位が、前頭前野です。前頭前野は思考や知能を統括する場所です。出生時~幼少期に爆発的に成長します。(中略) 3歳から5歳くらいの年齢は、前頭前野が伸び盛り。この時期に獲得した「やり抜く力」は、一生保つことができます。



「やり抜く子」に育つ秘訣

- ①. とことん遊ばせる
好奇心が強く刺激されるのは「遊んでいるとき」です。テレビゲームやスマホゲームは厳禁。脳が高速で刺激され、