

「がまんする力」を 育てる



先生のご紹介

増田彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

子どもが欲しがった物を何でも与えたり、わがままを許したりしていませんか。今回は「がまんする力」について考えてみましょう。

子どもの成長に大切な「自発的ながまん」

「がまん」には、親や周囲から押しつけられた意見やつらい環境に耐える「受け身のがまん」と公園で遊具の前行列ができていたとき順番がくるまで並ぶように、目的のためがまんする「自発的ながまん」があります。自発的ながまんする力を身につけることがその後の成長に重要とされています。

50年前、アメリカの大学で「満足を先延ばしできる能力IIがまんする力」とその後の成長に関する研究が行われました。4歳児にマシユマロを見せ、「すぐに食べていいけど、15分待てたら2つ目のマシユマロをあげる」と伝え、その後の反応をみたのです。

18年後に大学入試の点数を調べたところ、すぐ食べず2個もらったためがまんできた子どもの点数が高かったことが分かりました。40年後

の脳の検査では、がまんできた子どもは感情を制御し、社会的な協調に重要な働きをする前頭葉の活動が活発になっており、がまんできなかつた子どもは、快感や興奮に関係する線条体の活動が活発になっていることが分かりました。

この結果をきっかけに様々な研究が実施され、5〜10歳で身についた「がまんする力」は感情や欲求をコントロールし、協調性を育て将来の健康や学力、社会的成果に影響することが報告されるようになりました。



がまんする力を育てるには

第一に子どもが安心できる環境作りと愛着形成が大切になります。安心・安全な家庭環境のもとで日頃からスキンシップやおしゃべり、一緒に遊ぶなどふれ合いが多ければ子どもの心は満たされ、がまんする力が育ちます。

第二は子どもの願いや欲求については、明らかに「わがまま」であったり、まちがっている時は子どもに分かるように理由を説明したうえで「ノー」と言うようにしましょう。甘やかし過ぎは要注意です。

第三には、生活や遊びの中で待つ経験とがまんする経験をさせ、できた時はしっかりとほめてあげることです。ほめることによって肯定的な自己イメージと自信が育ちます。自己肯定感を持つ子どもは、安定した気持ちで何事にも前向きに取り組み、欲求を満たすことができると「がまんする力」が育ちます。

子どもに「がまん」のお手本を見せましょう

最後に最も大事なことは、親が子どもに手本を見せることです。親の言動が子どもにも与える影響は計り知れません。親自身がテレビやスマホを見たい、ゲームをしたいと思っても子どもの前ではがまんすることが大事です。子どもはその姿を見てがまんすることを学ぶでしょう。また、「ほうび」は

先に与えないで、自発的ながまんして頑張った時にあげるようにしましょう。それによって、がまんして得られる喜びと達成感を体験させてあげて下さい。



ネット・ゲーム依存症の家族会
毎月第3木曜日【参加料】1回1,000円【時間】10:00~12:00
【場所】ケアサポート清瀬【お申込】099-201-3600
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。
依存についての知識と対応の仕方を学びます。
参加希望の方はお電話ください。

http://www.myclinic.ne.jp/masuda_dii/pc/
増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845 鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前8:30~12:00 午後14:00~18:00
休 診：水・日・祝・お盆・正月

増田クリニック
携帯版HPに
アクセス
できます▼

