

最新の医学研究をもとにお子さんの脳を育てる京都聖母学院幼稚園の「レゼセ」の取り組みをシリーズで解説していく動画を配信していますが、このコラムはその内容を文字でもお届けするものです。

興味を持たれた方は、ぜひ、動画をご視聴いただくことをおすすめします。

保護者の方からいただいたご質問にお答えする「教えてドクター吉田」
今回のテーマは「お手伝いで子どもの脳と心を育てる方法」についてです。

保護者の方から、こんなご質問を頂きました。

【質問】

「お手伝いなど、お願いするときの依頼の仕方について知りたいです」

【ドクター吉田のアドバイス】

幼児の段階でお手伝いをしてもらうというのは、お子さんの脳を育てるという点と心を育てるという点と両面で、とても大きな効果があります。

まず脳の成長について言うと、人間の脳は特に幼児の段階では、親の真似をすることによって生きていくのに必要な能力を発達させる性質があるため、お手伝いは脳を成長させる効果が大きいのです。

さらに心の成長にも大きな効果があり、他人のために役立つことをして喜んでもらい、それを自分の喜びとする…。
こういう協調性は「非認知スキル」と呼ばれる能力の中で、とても重要なものです。
こういう能力を子どもの段階で育てておくと、大人になったとき、うつ病になりにくい…、仕事のストレスもたまりにくい…、対人関係のトラブルも生じにくいので収入も高くなる傾向がある…。
このようなマインドの原点が、幼児の時期のお手伝いで育まれる効果があるのです。

とは言っても、幼児は自分の感情をコントロールする能力が十分に育っていないので、めんどくさいと感じるお手伝いは、したがりません。

「あれをやってね!」、「これをやってね!」と、親が一方的に頼んだり命令したりしても、お子さんは嫌がることが多いですね。

さらに、嫌々やらせたら脳は育ちにくいというえに、心は逆に歪んでしまうかもしれません。

お子さんに喜んでお手伝いをしてもらうには、「私はこれを行っているから、あなたはこれをやって」と違う作業をさせてはダメ。

秘訣は、お掃除もお料理もお洗濯も、親と一緒にまったく同じ作業を行わせることです。

たとえば、洗濯物をたたむのであれば、親もたたむし、お子さんにもたたんでもらう…。親子で同時に、まったく同じ作業をやるのがいいのです。

どうしてそれが良いのかというと、脳にはミラーニューロンと言って、目の前の人の脳とそれを見ている人の脳がシンクロして、同じ働きをさせる仕組みがあるからです。

このミラーニューロンは幼児の段階でかなり発達していて、これを利用して脳と心をさらに発達させるという仕組みになっているわけです。

だから、幼児の脳には、目の前の親と同じ作業を同じように行うことを本能的に求める性質があります。また、これによって脳と心はより効果的に成長してくれます。

さらにミラーニューロンには、同じ作業をしているとき、目の前の人と感情についてもシンクロさせる性質があります。だから、親自身が率先して、今やっている作業が楽しいと心の底から思っていることが大事です。

親が洗濯なんてめんどくさいと思っていると、お子さんの脳にもお手伝いは嫌なことだという感情が刷り込まれてしまいます。

逆に、親が「家族のために役立てて、私は嬉しいわ」と思いながらやっていると、人の役に立つ努力が嬉しいことだという感情がお子さんにも育まれるわけです。

もちろん、お手伝いが終わったら、「偉いね」と褒めてあげる…。

それから、「ありがとう」と言って、お子さんに感謝の気持ちを伝える…。

これは忘れないでくださいね。

ということで、今回は、お手伝いで子どもの脳と心を育てる方法についてお届けしました。

今後も「教えてドクター吉田」は、定期的に続けていこうと思っています。

保護者の方のご質問をお待ちしています。