

自制心（セルフコントロール）を高めるには・・・

前回は、「自制心の大切さ」について話題としました。また、自制心を高めるには、まずは認知的方略といってその大切さをわからせることから始めましょう。ということを記させていただきました。その1つとして幼稚園内の掲示板に、週替わりでポスター掲示をしていることを紹介させていただきました。（認知的法方略の次は、「行動的方略」になります。つまり、わからせるだけではなく、がまんさせたり、きちんと並べさせたり・・・）

さて、自制心に関してはいろいろな研究が行われています。信頼できる最近の研究を紹介させていただきますと、その1つに「家庭・養育環境の自制心への影響」をあげることができます。家庭・養育環境の1つにはSES（Socio-Economic Status）とありますが、世帯収入などの家庭の社会的経済的な状況があります。ただし、この要因は決定的ではありません。

日常の養育者の養育態度や行動も自制心には大きく影響します。どのような養育態度や行動をとれば子どもたちの自制心が身につくのでしょうか！？主な4つをお伝えします。

- (1) 子どもの要求に対して、適切に一貫性をもってこたえる。

【例】スーパーでおねだりをされたら・・・常に「今日は特別に何かを頑張ったかな？」

- (2) マインド・マインドネス（子どもや養育者自身の心の状態を問いかける）

【例】心の状態を言語化するなど。「今、とってもがまんしているのね・・・えらいね」

- (3) 子どもが何かに取り組むとき、子どもの主体性を重視した働きかけをする。

【例】ヒントだけは与える。子どものペースにあわせるなど。

- (4) 子どもが何かに取り組むとき、それが持続するように働きかける

【例】取り組んでいることについて質問やコメントする。必要なものを与える。

具体的にほめるなど「描いている絵をほめる時

・・・「たくさん色を使っているから上手いねえ」

今回は、保育・教育環境の自制心への影響についていくつかの研究を紹介させていただきます。

