

前思春期からでも、脳の育て直しはできる

現在、前思春期の男の子を育てているお母さん。

今のあなたのお子さんには、大好きな勉強、大好きなスポーツ、大好きな遊びがありますか？

自分の大好きな勉強やスポーツ、遊びに取り組んでいるとき、お子さんは集中し、楽しんでますか？

「はい」と自信を持って答えることができたお母さんは、これまでの脳育てがうまくいっていると思つてよいと思います。その調子で「男の子育て」を楽しんでいきましよう。

逆に、「夢中になっているものがない」「集中して取り組んだり、目をキラキラ輝かせて楽しそうにしている姿があまり見られない」というお子さんは、適切な時期に適切な刺激を脳に与えることができず、脳育てが順調に進んでいない可能性があります。

でも、大丈夫です。今からでも脳の育て直しは可能です。

なぜなら、脳には機能的、構造的に常に変化し続ける「可塑性」という性質が備わっているからです。

乳幼児期を過ぎてからでも、「夜はぐっすり寝て、朝早く起きて、きちんと食べて、しっかり遊ぶ」という生活のリズムを意識し続けることで、「からだの脳」を育て直すことができます。

この時期、それまでの脳育てが必ずしも順調に進んでいなかった子の中には、男性ホルモンが出たり出なかったりで気持ち不安定になりやすい時期と重なることもあり、「お母さんだっこして〜」と甘えるなど、赤ちゃん返りのような様子が見られることもあります。

そんなときは、「何言ってるの!」「何歳だと思ってるの? 赤ちゃんみたいなことはやめなさい!」と頭ごなしに拒否するのではなく、「あら、〇〇くん。今日はお母さんとギューしたいのね。うれしい!」と、思い切り抱きしめてあげてください。