

種をまく時期（柱を立てる）

+ 体験を通して好き・嫌いを理解する

この年代は自己がしっかりしてきて自分の好き・嫌いがわかってくるようになり、自分はこういうものが好きで、どういうものが嫌いかを実感の中で理解できるようになり、好きなこと、おもしろいことをやることで脳の神経細胞ネットワークが育っていきます。

脳内では不要な回路がなくなって、必要な回路だけが残されていく「刈り込み」が行なわれているので、楽しい、おもしろい、うれしいと感じる機会や体験を増やしてあげることが子どもを成長させるポイントのひとつです。

それには子どもの様子を見ながら、やりたいこと、好きなことを見つけ、そこを尊重していつてあげることが大切です。とくに大事なことは、いろいろな体験を一

度はさせてみることです。

大人にしても、人から誘われて乗り気でなかったのに、行ってみたら意外と楽しくて「行ってよかったな」と思うことがありますね。つまらなそうと思っていたこととから新しい発見があることもあるので、自分の思考の枠だけで考えず一度はやってみることが大切です。やってみてつまらなかつたらやめればよいのです。

これは子どもも同様です。子どもの場合は生まれてから数年しか生きていないのですから未体験のことがたくさんあります。親が環境を整え、さまざまな体験にチャレンジしてみる中で好き・嫌いの感情を育んでいけるようにしてあげましょう。

うまくできたりしてうれしかったことは記憶の中にも残りやすくなります。海外の研究で過去の成功体験を振り返る人ほど幸福度や自信が高いことがわかっていますので、うれしかったこと、楽しかった体験を大きくしてから思い出せるように、プラスを振り返ることも大切にしてください。

「幼稚園で縄跳びをやったとき、できるまであきらめなかったね。だから三〇回も跳べたんだね」「この前、海に旅行に行って楽しかったね。最初は波が怖くて入れ