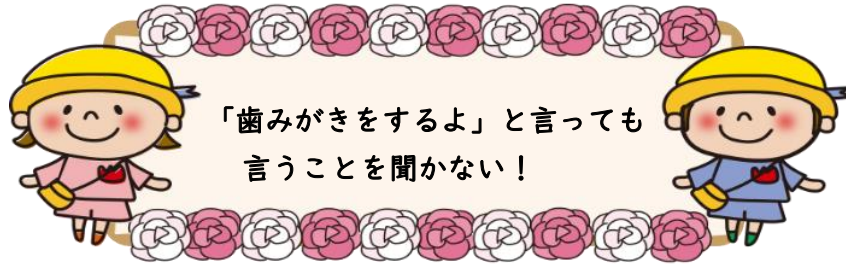




前向き子育て定期便 令和4年5月(No.5)

子どもの基本的な生活習慣の習得をめざして



■子どもの行動の例

歯みがきの時に何回言っても、洗面所に行かない



■うちの子のできているところを探しましょう！

	できる	時々できる	できない
「歯みがきの時間よ」と声掛けすると返事をする	●		
「歯みがきの時間よ」と声掛けすると洗面所に行く			●
歯みがきをする	●		

子育てヒント

親の伝えるタイミングが、言うことを聞くかどうかに影響することも！

例えば、子どもが何かに夢中になっている時に「歯みがきしなさい」と言ってもなかなか動いてくれないことがあります。

■区切りの良いタイミングで声掛けをしましょう。

例) ・ 見ている番組が終わった時

・ お絵描きが終わった時

・ 食事が終わった時

■終わりのない遊びの場合には、最初から遊びの終わりの時間の約束をしましょう。

守れた時には、「お約束の時間にブロックが片付けられたね」とほめます



子どもが切り替えをできたという体験が、自信に繋がるでしょう。切り替えが苦手な子どもには、親が事前に終わりの時間を伝えるなどの工夫をして、切り替えをできる練習を数多く体験させましょう。そうすると、子どもが行動の切り替えがうまくいくことが期待できます。



例題の「歯みがきの場面」で考えてみましょう。



■前向き子育てのコツ

具体的にほめる

苦手なことができるように子どもに近づいて具体的にその行動をほめると良いでしょう。

(子どもの行動をほめる時も教える時も、子どもの目の高さに合わせると伝わりやすくなります)。

できたことを肯定して伝えましょう。

× 嫌がらずに行けたね

○ 洗面所に行けたね

具体的にお子さんの場合を考えて書いてみましょう。

■ _____ くん(ちゃん) _____ ができたね。

例) 子どもが洗面所に行きたくなる工夫!

- 子どもが好きな歯ブラシを準備
- 子どもが好きなタオルを準備
- 洗面所で、子どもが好きな曲を聴ける
- 洗面所の電気を明るくする
- 洗面所に行くと、台紙にシールをはる など

■前向き子育てのコツ

どうすれば良いか教える伝え

子どもに身につけてほしい行動が、毎日変わりなくルーティーンになると、習慣になりやすくなるでしょう。

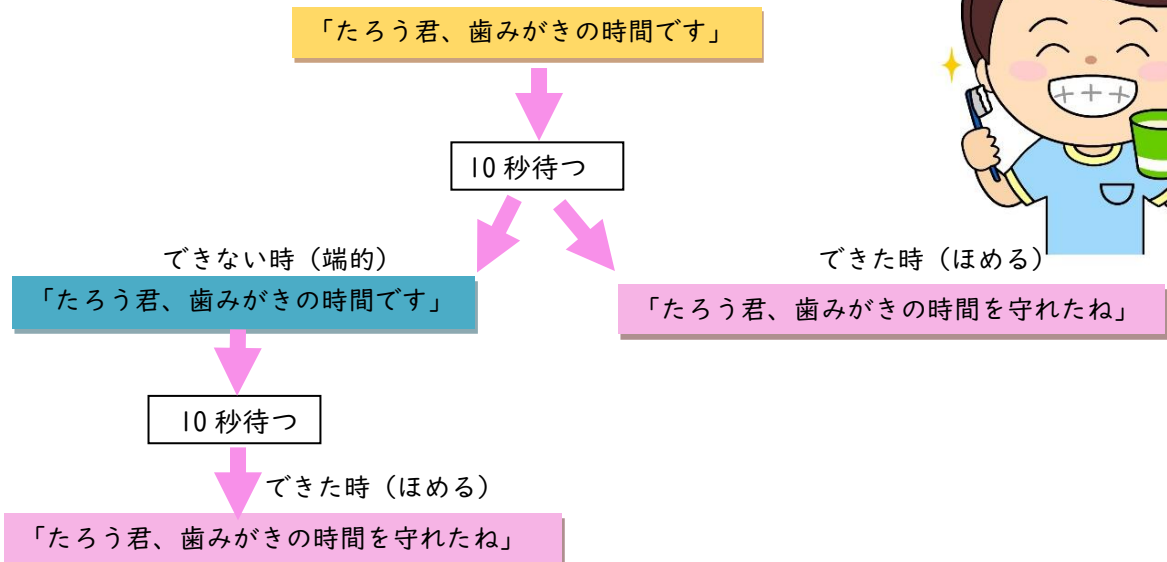
例えば『7時に歯みがき』『朝ごはんの後に歯みがき』

(子どもが見えるところに、理解できる絵や文字で書いておくと親子で確認しやすくなるでしょう)

子どもへの伝え方

- ① 「あと10分で歯みがきの時間よ」新しい行動への予告をしておきます。
子どもが、この先どのような行動をすれば良いかが分かり、見通しがもてます。
- ② 子どもに指示をだす時は、子どもの手を伸ばした距離で、口調は穏やかに伝えます。
- ③ 指示と指示の間は10秒程あけます。子どもが行動に移す為の時間をもちましょう。

例) 子どもに歯みがきを伝える場面。(新しい行動へ移す指示は2回)



今月の定期便についての感想や質問をお聞かせください。

■お問い合わせ 子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568
(前向き子育て 担当 石橋)

科学研究費助成事業(責任者 福岡県立大学 江上千代美)

無断複写・複製を禁ず

