

「しつけ」ってむずかしい?

子どもが生まれたら、親も子どもと同じように0歳からのスタートで、最初から何もかもが上手にいくは悩んだりしながら、少しずつ親として考え、がんばっている親の姿は、いつの間にか子どもの心に響いているはずですよ。みんな「ああでもない」「こうでもない」と考えたり、成長していくものではないでしょうか。そして、子どものことを真剣に考えて、がんばっている親の姿は、いつの間にか子どもの心に響いているはずですよ。

●「躰(しつけ)」～身を美しく～

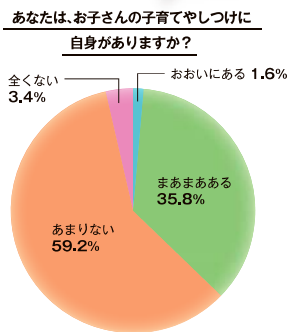
しつけ、漢字では「躰」と書きます。この漢字に表されているとおり、身(心)を美しく保つという意味が込められています。

社会や時代がどんなに変わろうと大切にしたいもの、変わらないものがあります。「**社会のルールやマナーを守ること**」「**人と上手に関わること**」「**自分のことを自分でできること**」です。子どもたちがこれらのことを身につけることができれば、社会で生きていく上で大きな力となります。

そのために、まわりの大人たちは子どもとじっくり関わり、本来子どもが持っている育ちの力や学びの力に手を貸して導くことを大切にしていきたいですね…。

最初から何もかもが上手にいくは悩んだりしながら、少しずつ親として考え、がんばっている親の姿は、いつの間にか子どもの心に響いているはずですよ。

あまりない、全くないが全体の62.6%となっています。



資料：生涯学習室「子育てに生活に関するアンケート」(平成24年度)

POINT Kodomo no Shitsuke 子どものしつけ 5つのPOINT

- ①お手本を示す**
子どもは親の姿勢をよくみています。一番身近で愛する存在のお母さんの立ち振る舞い、心がけは、子どもにとってよい影響になることを心にとめておきたいですね。
- ②例外はなるべく認めない!!**
「これだけはきちんとしつけたい」と思ったことはいつも一貫した態度でのぞむようにしましょう。大きくなったときに困らないように…という気持ちを常に持ちながら…。
- ③しつけは長い目で**
目先のことだけにとらわれず、子どもの心と体の発達段階にあったしつけを心がけましょう。「今はこの子に何が一番大切なのか」焦らず、ゆっくりと構え、子どもと向き合ってください。
- ④根気よく、わかるように**
子どもがなかなか言うことをきかないと「どうしてわからないの?」とイライラしがち…。そこはぐっとこらえて分かりやすい言葉で丁寧に何度も繰り返してあげて。
- ⑤認めて、ほめてあげる**
例えば「お部屋片づけしなさい!」というのではなく、「一緒に手伝ってあげるから、きれいにしようね」と手を貸し、「よくできたね」とほめてあげましょう。スキンシップをしながらほめてあげるのもとても大切。



こんなとき、しつけQ&A どうしたらいい!?



Q 2歳になる娘は、おやつばかり食べてご飯を食べてくれません。どうしたら、ご飯を食べてくれるようになるのでしょうか?

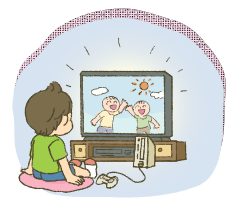
A おやつも食事の一部です

胃袋が小さく消化・吸収機能も未熟な子どもにとって、おやつは3回の食事とれない栄養分を補うのが目的です。甘いもの、油っこいものの取り過ぎに気をつけ、食事時刻に空腹になるよう調整しましょう。

Q 3歳になる息子はパパが持っているテレビゲームに夢中です。やり始めると声をかけても上の空。こんなに小さい頃からゲームばかりで心配です。

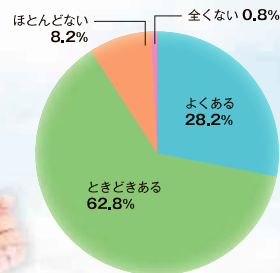
A ゲームはしばらくおあずけにしましょう

幼児期からだを使う遊びが一番。部屋でゲームばかりしては、身体機能、人間関係の発達が阻害されかねません。もし、親自身がゲームが大好きでつい子どもの前でやってしまうなら、親も意識を変える必要があります。しばらくは子どもの発育のために親が我慢する。無理なら子どもが寝静まった後にするなど、最小限の配慮が必要です。





子育て中にイライラすることはありますか？



資料：生涯学習室「子育てで生活に関するアンケート」（平成24年度）



「ほめ上手」「叱り上手」になろう!!

子どもが失敗することに腹を立て、怒った後に「しまった」と思ったことはありませんか？ また、「早く」を連発したり、子どもがうまくできない姿を見ると、つい手を出したりしていませんか？

子どもは大人と同じようには出来ないこともあります。子どものペースを知ることが、イライラ解消の第一歩なのかもしれません。

●「やったね!」「よくできたね!」の声かけを

ほめられることで、子どもの自信や自己肯定感が育ちます。1つ叱ったら3つほめるぐらいのバランスで、子どもの良いところを見つけてほめてあげましょう。

その方法は、言葉だけではなくありません。言葉より体で伝わることも多いのではないのでしょうか？ いいことをした後は、子どもをギュッと抱きしめてあげて下さい。

「抱きしめる、という会話」

子どもの頃に抱きしめられた記憶は、ひとのこころの、奥のほうの大切な場所にずっと残っていく。

そうして、その記憶は、優しさや思いやりの大切さを教えてくれたり、ひとりぼっちじゃないんだって思わせてくれたり、そこから先は行っちゃいけないよって止めてくれたり、死んじやないくらい切ないときに支えてくれたりする。

子どもをもっと抱きしめてあげてください。ちっちゃなこころは、いつも手をのばしています。



●叱る前にひと呼吸!

忙しい時やイライラしている時に、子どもが誤った行動をとると、ついカッとなりがちです。叱る前にひと呼吸・・・そして子どもの声に耳を傾けてみましょう。それなりの理由があるはず。感情に任せて叱ることを防ぐことができるのではないのでしょうか？

Point Jozu Na Shikarikata 上手な叱り方

- ①子どもの目を見て、愛情をもって!
「あなたが好きだから叱っているんだよ」といった気持ちをしっかり伝えてあげましょう。
- ②理由をきちんと説明する
「ダメ」という一言ではなく、「なぜ、それをしたらいけないのか」説明しましょう。
- ③叱った後は気持ちを切り替えて!
いつまでも引きずってはいけません。「叱ったのはあなたの行動に対してであって、あなたの全てを叱っているのではない」ということを伝えるためにも、気持ちの切り替えが大切です。また、注意されたことが改善された場合は、きちんとほめてあげましょう。

●きょうだいの誕生

子どもにとって親は特別な存在です。それだけにきょうだいの誕生は複雑なものがあります。親の関心がどうしても赤ちゃんにいくため、赤ちゃん返りをしたり、親の気を引こうとしてわがママを言ったりすることは、よくある話です。

時間をかけられない分、親にとってかけがえない存在であることを言葉やスキンシップで伝えてあげてください。

《先輩ママの体験談》

きょうだいでケンカばかりの毎日。見ていて辛い気持ちにもなったけど、ケンカを通して自己主張の仕方、思いの伝え方、手加減などを学んでいくことを知り、暴力行為がない限り見守るのもひとつだなと思いました。

まずは、「早寝早起き 朝ごはん」!!

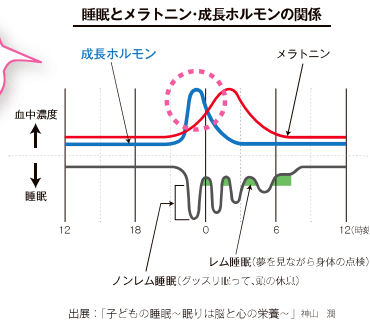
規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。「早寝早起き 朝ごはん」は、子どもの成長にいいことがたくさん！
小さい頃に身に付いた生活習慣は一生もの・・・大切にしたいですね。



●「寝る子は育つ」って本当?

夜、寝入って最初にやってくる深い眠りの時に、成長ホルモンが一番たくさん出ます。成長ホルモンは体を元気に強く成長させるとともに、免疫機能を高めてくれます。この成長ホルモンが出てくるのは、夜10時からと言われています。遅くとも夜10時までには深い眠りにつくようにさせましょう!!

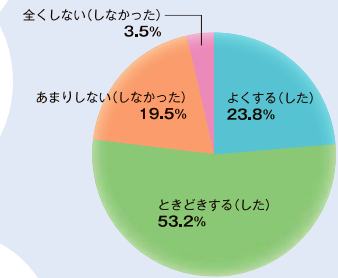
夜10時から12時までが、成長ホルモンの分泌のピーク!



●どうして早起き?

子どもの体内時間づくりに一番大切なことは、毎日大体決まった時刻に起きること、朝日を浴びること、そしてきちんと寝ることです。身体にある体内時計は1日約25時間で動いていますが、朝日を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整しています。このことが毎日、大体同じ時間に繰り返されると、脳は「大体起きる時刻」をしっかりと覚え、体内の目覚まし時計がセットされ、自然に起きられるようになります。

子どもに本の読み聞かせをしていますか?



資料:生涯学習室「子育て生活に関するアンケート」(平成24年度)

●親子で楽しむ読み聞かせ

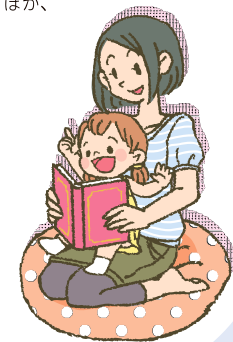
子どもの頃に見たものや経験したことは、子どもの人格形成に深いかかりを持つといわれています。

お話を聞かせて、未知の世界を経験させてあげてください。

喜びを敏感に感じとる心や悲しみに耐える心が養われるほか、喜びに向かって伸びようとする心が育ちます。

子どもと一緒に本を楽しむ時を待っています。

幼少期から活字に親しませましょう。



●朝ごはんは頭の栄養

脳はブドウ糖のみをエネルギー源としています。でも人間は、約12時間分のブドウ糖しか肝臓に貯蔵しておくことができません。つまり、朝ごはんを食べないと、前の晩から12時間以上ブドウ糖が供給されないことになります。朝ごはんはブドウ糖をはじめとする様々な栄養素をしっかりと補給し、午前中活動できる状態をつくりましょう。

Point Yomi Kikase 読み聞かせ

- ①読み方にルールはありません
上手に読もうと力まず、できるだけゆっくりと、普通に読んであげれば大丈夫。
- ②一緒にお話の世界を楽しんで
子どもはまだ心に感じたことを正しく表現する言葉を知りません。心の中に広がった世界、お話の余韻を大切にしましょう。