

得 ちよっ 子育て情報

子育てに悩みはつき物です。その子どもや状況によって様々な解決策がありますが、実際にあった例をもとに、子育ての方向性を考えてみましょう。

朝の不機嫌

3歳になるうちの子は、朝の目覚めが悪く、いつもぎりぎりの時間に保育園に登園しています。「行きたくない」とぐずったり、ゆすっても何をして目も覚まさないことがあります。仕方がないので、バナナをもたせ、園で食べさせてもらっています。



たっぷり眠る!

子どもとゆっくり過ごそうと、夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたり、遅い時間まで外食したりしていませんか?

子どもは大人以上の睡眠時間が必要です。3歳だと10時間位は必要です。たっぷり眠ると自然とすっきり目覚めます。子どもが保育園で思いっきり活動するためにも、大人が仕事に集中するためにも良質な睡眠をとりましょう。

朝型の生活リズムにすることで、朝食をしっかり摂ることもできます。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、子どもも大人もイライラせずに1日を過ごせます。

テレビ・ゲーム

4歳のうちの子は、テレビを見始めると夢中になって、呼びかけても応えません。ゲームも集中すると一人で静かにやっています。おとなしくやっていますが、ちょっと心配です。



テレビを見るときのお約束!

テレビは短時間のうちに様々な情報をもたらしてくれる便利な機械ですが、実体験のない受身の情報だけになってしまうことや家族間の対話が減ってしまうことが心配です。

そこで、①見たい番組を決めてみる、②食事中は消す、③大人も一緒にテレビを見ながら会話を楽しむ等、ルールを決めて見ると良いでしょう。

子どもはテレビを見たがるので、ルールを守れるようになるまでにはちょっと頑張りが必要になります。

また、病院等での待ち時間や、お出かけ先で親はスマホ等に、子どもはゲームにそれぞれ集中している姿が多く見られるようになりました。飽きてきた子どもをどうやったら飽きずに待てるか考えることで、親は親として成長し、親のかかわりによって子どもはコミュニケーション力を身につけることができるようになります。