

発達の時期には個人差があります。他の子と比較して成長を確認するのではなく、

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して、夜更かしをさせていませんか？ 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。夜8時ころまでには、床につくようにすると、次の朝には、自然とすっきり目覚めます。保育園で思いっきり活動するためにも、たっぷり眠る時間を確保してやりましょう。



相談事例 ② 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、ゆずっても何をしても目を覚まさないことがあるのですが、どうしたらよいでしょう。

自分でできるように！

顔を拭いてやり、服を着せてやり、すべて準備してやって、園に届けていませんか？

3歳頃は、衣服の着脱等、自分でできることが増えてくる時期です。朝の時間をたっぷりとって、子ども自身でできる朝の準備を増やしていくようにしましょう。朝は、家の人も大忙しですが、家族みんなで朝の仕事を分担して、ゆっくりと子どもに接する時間を生み出したいものです。

小学校に入学する頃までには、排便・洗顔・衣服の着脱・食事等、自分でできるように教えていきましょう。

任せっきりで？

強烈な光と音、刺激的な色彩と共に次々と変わる画像。じっと眺めていれば、少しも退屈しません。おとなしく画面に集中しているからと、テレビやゲームに子守を任せっきりにしていませんか？ 子どもは、自分の目や脳の疲れていることに気づかずにどんどん非現実の世界に浸っていきます。いつの間にか現実の世界で人とコミュニケーションをとるのが苦手な子どもになってしまいます。

自然に触れる！

花巻は、自然環境に恵まれています。外に出て、自分の身体を実際に使って、見たり、聞いたり、触ったり、匂いを嗅いだりと五感を通して沢山の体験をさせたいものです。子どもは、自然との関わりの中で身体感覚を養い、想像の世界を広げていくのです。

相談事例 ③ 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るのですが、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さまざまな情報をもたらしてくれる便利な機械ですが、実体験の無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見る、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、心がけたいものです。