

子育ての極意はないけれど、少しでもヒントに！ ひとことアドバイス

あなただけではない！ みんな、同じようなことで 悩んでいる

ひょっとして、「わたしだけが」なんて思っていますか。昔から世界中で、親なら誰しも似たような悩みを持ってきました。もっと、肩の力を抜いて、子育てをしましょう。

あなたの幸せが、子どもの幸せ

あなたが精神的に不安定でイライラしていると、子どもも不安定になります。自分のイライラを子どもにぶつけるなんて、絶対だめ！

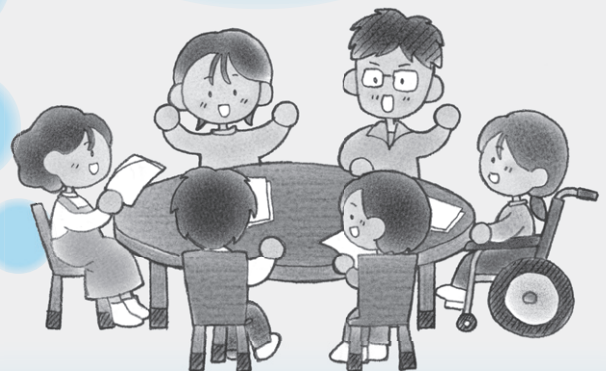
子育ては 親育ち

人に話せば、楽になる

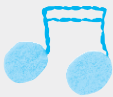
悩んでいること、不安に思っていること、腹が立つことなど、人に聞いてもらうと楽になります。「こんな些細なこと」なんて思わずに、何でも出し合え、共感し合える関係づくりを！

顔見知りを増やそう

子どもに友だちができるかなと心配していませんか。親が顔見知りをつくって、親同士が仲良くなるのが秘訣です。また、あなた自身がたくさんの人とつながっていると、子育てが豊かになります。

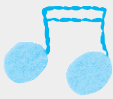


楽しい小学校生活のために!



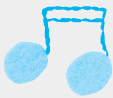
親としての心構え

- その子のあるがままの姿を受けとめる → 他の子どもと比較しない
- 叱るよりも褒める → 子どもは自分に自信を持ち、意欲的になる
- 子どもに「触れる」ことを大切に → スキンシップは子どもに安心感を与える
- 否定よりも肯定的な受けとめを → 子どもにとって分かってもらえた、受け入れてもらっているということは、大きな喜び
- 子どもの話を聞く → 親がしゃべりすぎない



子育てで大切な5つの「あ」

- あい(愛)しているよ
- あきらめたらあかん
- あせ(焦)ったらあかん
- あま(甘)えていいよ
- あん(安)しんしていいよ



入学前に家庭でできること

☆ 自分のことは自分でできる。

- 子ども自身が一人でできそうなことを、親と一緒に考える
- 親が見守る中で、子どもが少しずつ自分でやってみる
- 親は、小さいことでも、一人でできたことをうんとほめる

☆ 基本的な生活習慣を身につける。

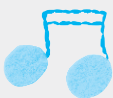
- 「早寝・早起き・朝ごはん」「家庭学習」「テレビの視聴時間」など親子で話し合って、約束をする
- できれば、「がんばったね」と、しっかり認め、励ます

☆ 家族の中での役割(お手伝い)をさせる。

☆ 大きな声で、挨拶や返事ができる。

- 挨拶は、コミュニケーションの第一歩。
はい、おはよう、おやすみ、こんにちは、さようなら、ありがとう、ごめんなさい

まずは、家族みんなで習慣づけよう。



「片付けなさい!」という前に、親のすべきこと

そのモノのしまうべき
場所を用意する

使ったモノをすぐ元に
戻すクセをつけさせる

取り出しやすく、戻しやすい
収納場所を用意する

ちょうどいい量を決める、
多ければ処分も

片づけるタイミングを
知らせる

わが家のルールを作る

「子どもを伸ばすお片付け」辰巳渚著(岩崎書店)より