

# 子どもの 自立心の育て方



# お父さん、お母さんは見守り隊



2歳頃から自我が芽生え、「自分で!」「嫌だ!」と自己主張を始めます。子どもが自己主張し始めるのは成長の証であり、決して悪いことではないのですが、この時期の子どもの自己主張は、まだまだ言葉ではうまく表現できず、コントロールがききません。そんな時期だと思って見守っていてもイライラしますよね。自己主張に向き合うのは根気がいることです。事前に対応を知っておくだけでも、心が軽くなります。

その場から離れているときに叱らない

気持ちを静めようとしたり、叱ったりしない

おさまるのを待って、穏やかに声をかけする

その場から離れる(他の場所へ移動する)

親が困ること  
パニックやかんしゃく  
を起こすこと等



存在をほめる(ママ、うれしい、ありがとう)

頑張っている過程をほめる

できたことをほめる(泣き止んだらほめる等)

いけないことの要求は通さない(泣けば要求が通ると、学習してしまう)

・できるだけ肯定的な言葉をかける

○「～してね」「～しよう」「～するといいよ」

×「～しなさい!」「～しないで!」命令形は使わない

・子どものそばに行って、目を合わせて話す

・子どもへの指示は簡潔&具体的に

○「積み木を箱に入れようね」

×「ちゃんと片付けなさい」

・事前にやることを伝えておく

○「家に帰ったら～するよ」「今日はお菓子は買わないよ」

気長に待って、そっと手伝える

お子さんに届く伝え方



# 子どもを育てるために大切なもの

## 環境を整える

### 起きたらすること

1、といれ



2、きがえ



3、あさごはん



4、はみがき



生活のリズムを整えて、いつ何を  
するのか、子どもが見てもわかり  
やすい方法でスケジュール(流れ)  
をつくるといいですね。例)リビン  
グの見えるところに貼っておく等



流れがわかると、なぜいい  
んですか？

※流れがわかる = 見通しがもてる

流れがわかると、次の活動のため  
に準備・片付け・気持ちの切り  
替えができるようになります。  
そのためには、子どもが見て、わ  
かりやすい整った部屋をつくる  
ことが必要ですね。

おもちゃご  
とに箱にラ  
ベルを貼る



棚の高さは  
子どもの手  
が届く高さ  
にする

遊ぶ部屋に  
おもちゃを  
置く(活動  
と物と場を  
一定に)



大人も、次何をするのか、見通しが立たないと不安になりませんか？  
どこに何があるかわからないと、イライラしませんか？



お子さんも同じです。ただ、子どもはイライラしてしまうと、まだまだ自分の感情をコントロールする力が未熟なので、なかなか切り替えが難しいです。だから、環境を整え見通しを持った生活ができることはとても大切です。前もって伝えておくというのもそのためです。

また、自分一人ではスケジュールを組んだり、物の場所を決めたりはできません。なので、お父さんお母さんがお子さんと一緒に相談して決めてあげてください。その時は、お子さんがわかりやすい方法で工夫してあげてくださいね。おもちゃの置き場所がわかりやすいように、写真を貼ったり、文字が読めるお子さんにはラベルを貼ってもいいですね。

きっとはじめは、うまくいかないことが多いと思います。「お片付けしてね」と言っても全然してくれない。「起きたらトイレでしょ!」と言ってもテレビを見ていたり。書いてるのにやってくれないとイライラしてしまうと思います。朝の忙しい時間だと思いますが、一緒に確認しながらやってみてください。少しでも何かできたらほめる。何回やってもできないときは、お子さんにとってスケジュールがわかりにくいのかもしれません。そんな時は、方法を変えてみる。それでもダメなら、誰かに相談してみる。一人で頑張りすぎず、周りの人に相談してください。



健康福祉課 健康係 ☎52-2188