

朝、なかなか起きない



子どもが毎朝自分で起きられるように習慣付けましょう。



- 朝なかなか起きられないのは、生活リズムの乱れが影響していることがあります。早寝早起きや朝食など、基本的な生活習慣を整えることは健康的な生活を送るために大切です。
- 基本的な生活習慣が土台となって、自立心が育ちます。子どもの発達段階に応じて、「自分でできることを増やそう」と励ますことが大切です。
- 起床をはじめ、洗顔・歯磨き・身支度・持ち物の用意など身の回りのことを自分でできるように、声かけをしましょう。



「朝、自分で起きられる子ども」を育てるポイント

● 朝の目覚めに、前夜の状態が影響する

夜更かしや、寝る直前までのスマホやゲームの使用などによる脳の興奮により、朝起きられなくなります。就寝時刻やスマホ、ゲームの時間などのルールを家庭で話し合い、決めた約束を大切にしましょう。毎朝起きられない場合は、学校の養護教諭や医療機関などに相談するのもよいでしょう。

● 就寝時刻を決める

睡眠時間の不足が、朝起きられない最大の要因です。就寝時刻を決め、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。

勉強への関心を深めるには



子どもが家で進んで学ぶように、見守り励ましましょう。



- 子どもは好奇心が強く、「なぜ?」「どうして?」と知りたがります。その興味・関心を受け止め、一緒に考えたり、調べ方を教えたりすることによって、好奇心を満足させます。「わかった!」「できた!」という喜びが、「進んで学ぶ心」を育てます。
- 家庭学習は基礎学力の定着とともに、学習習慣を身に付けるうえで大切です。時間は、学校から目安が示されていれば、それを基準に子どもの実態に応じて設定するとよいでしょう。子どもが集中できる環境を整えることが大切です。



「進んで学ぶ心」を育てるポイント

● 一方的な声かけは逆効果

「宿題は?」「早く勉強しなさい。」と矢継ぎ早に言っていませんか。そのような声かけは、子どものやる気をそいでしまうことがあります。取りかかりが遅いようであれば、タイミングよく声かけをしましょう。子どもが進んで取り組んでいるときは、静かに見守りましょう。

● ほめて子どものやる気を促す

特に低学年の子どもについては、勉強を見守ってあげましょう。がんばれたら、がんばった内容を認めて、ほめることが効果的です。

● 読書に親しむ習慣を

この時期の子どもには、音読を聞いてあげたり、絵本や本を一緒に読んだりするとよいでしょう。また、子どもが読みたい本を自由に読ませるようにしましょう。本好きになり読書が習慣になると、語彙力や想像力、観察力、感性が育ちます。

※毎月23日は、「しながわ親子読書の日」です。品川区立図書館では、読み聞かせに向くおすすめ本のリスト「ねえ、このほんよんで!」を作成しています。

スマホやゲームに夢中になり過ぎる



約束を守ることの大切さを教えましょう。



- 子どもがゲーム等を楽しみ、夢中になるのは、子どもの成長過程でよく見られる自然なことです。使う時間や内容について家庭で話し合い、安心して楽しめるようなルール作りを心がけましょう。
- 「子どもは親の背中を見て育つ」と言います。節度のある生活を心がける親の姿が、子どもにとっての無言の教えになります。



「約束を守る心」を育てるポイント

● 「我が家の約束」について話し合う

スマホやゲーム等を禁止するのは、現実的に無理なことです。そこで、時間などを決めることが大切です。親も、時には子どもの見るコンテンツと一緒に見るなど関心を持ち、その内容を話題にコミュニケーションをとる方法もあります。その際、子どもと話し合っ、「我が家の約束」を決めることをお勧めします。決めた約束は、目に付くところに貼っておくとよいでしょう。

<我が家の約束（例）>

- ・ スマホやゲームは○時間以内にします。
- ・ 家庭学習を○分やります。

● 親が子どもとの約束を守る

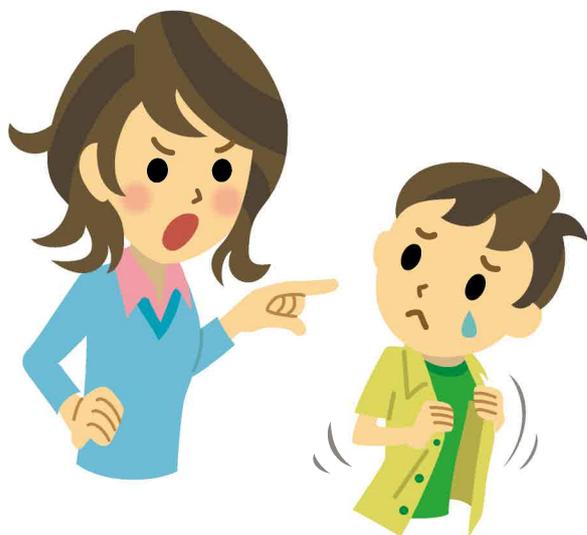
親が子どもとの約束を守ることは、信頼関係を築くうえで重要なことです。できる範囲で「約束を大切に作る姿勢」を見せることが大切です。

ついガミガミとせきたててしまう

★ 「早くしなさい」とせきたてる気持ちを抑え、見守りましょう。



- 子どもをせきたて、ガミガミ言ってしまうと、子どものやる気は育ちません。
- 「ガミガミ言うこと」は、子どもを否定する表現です。学年が上がるにしたがって親に反発したり、無気力になったりする場合があります。



- なぜガミガミとせきたててしまうのかを親自身が振り返ることも大切です。忙しさや親の都合から、子どもを自分の思い通りに動かそうとしていないかを見つめなおしましょう。

こんな言葉を連発していませんか？

「何をぐずぐずしているの！」
「さっさと着替えなさい！」
「早く食べなさい！」
「宿題はランドセルに入れたの？」
「もうこんな時間、遅れるよ！」
「勉強は？早くしなさい！」

♪ ゆとりをもって待つポイント

● 心を落ち着ける

イライラしてきたら、下腹部に力を入れて、息をできるだけゆっくり吐きます。これを数回繰り返します。深呼吸により心が落ち着いてきます。

● 待つ時間を決める

短かく指示したら、時間を決め何分か後に子どもが自発的に動き出すのを待ちましょう。

● 子どものペースがある

子どもには、子どものやり方とペースがあります。子どものやることを寛大な心で見ると、待つことができるようになります。

子どもの話を聞くゆとりがない

★ まずは、子どもの話に耳を傾けましょう。



- 忙しい日々の中で、子どもの話をゆっくり聞く余裕がもてないこともあります。まずは、自分にゆとりがないことを自覚し、その気持ちを無理に隠さず、落ち着いて話を聞ける時間を改めて設けることが大切です。子どもの話を最後まで聞こうとする姿勢は、信頼関係を育み、安心感を与えます。



🎵 「聞き上手」になるポイント

- **話を途中でさえぎらない**
話を途中でさえぎり、注意や教えなどを入れてしまうと、それ以上話をしなくなってしまうことがあります。
- **話を共感的に聞く**
子どもの気持ちに寄り添って、「そうなの」「よかったね」などと共感的に聞きましょう。子どもは安心して、親との対話をはずませるようになります。
- **顔を見て、表情豊かに聞く**
顔を見ながら、あいづちを打ったり、アイシグナルを送ったりして聞くと、子どもは聞いてもらっているという実感がもてます。

「ほめる」ことよりも「叱る」ことが多くなってしまう



子どもの良いところを見つけて、ほめましょう。



- 子どもは努力の過程をほめられることによって、自己肯定感（自分を好きに思える感情）がもて、やる気が出ます。「ほめる」ことは、子育ての基本といえるでしょう。
- 親自身が日々の忙しさの中で、子どもをほめるよりも叱ることが多くなっていることに気づかない場合があります。まずはその状況を振り返り、子どもの努力や成長を見つけて認めるように意識してみましょう。
- 子どもは叱られることが多いと、自信を失い、次のような傾向が現れます。
 - ・「どうせ自分なんか」と思ってしまう。
 - ・新しいことにチャレンジする意欲が湧かない。
 - ・失敗すると、すぐあきらめてしまう。



「ほめ上手」になるポイント

● その場でほめる

良い行いをしたり、がんばったりした時に、タイミングを逸せず、その場でほめることが大切です。時間が経ってしまうと、子どもの心に届かなくなることがあります。

● 結果や成果ではなく、プロセスをほめる

例えばテストで良い点をとった子どもに対しては、「すごい！」「頭いいね！」ではなく、「毎日勉強を頑張っていたもんね！」などと、プロセスや行動をほめた方がよい行動が定着します。

● スキンシップでほめる

言葉だけでなく、「頭をなでる」「肩をたたく」「握手する」などスキンシップを伴うほめ方も効果的です。子どもにとって大きな励みになることでしょう。

ついカッとなって感情的になってしまう



頭ごなしに怒らないで、子どもの言い分を聞いたうえで分かるように伝えましょう。



- 「怒る」と「叱る」は違います。「怒る」は、怒鳴るなど感情をあらわにすることで、子どもは何が悪かったか分からなかったり、反感をもったりします。一方、「叱る」は子どもの非を諭し、良くなってほしいという期待を示すものです。
- 親は叱っているつもりでも、子どもに対する著しい暴言や著しく拒否的な態度は、心理的虐待になる可能性があります。子どもの心を傷つけるような言動はしてはいけません。
- 子どもに対して激しい怒りの感情を抱いてしまうこともあるでしょう。カッとなってしまったときは、6秒まって心を落ち着かせるなど、怒りの感情をコントロールすることが大切です。



「叱り上手」になるポイント

● タイミングをはずさずに叱る

その場で、なぜ叱られたか分かるように叱りましょう。後回しにすると、子どもが忘れてしまう場合もあります。特に安全にかかわることは、待たなしで叱るようにしましょう。

● 短く叱る

長々と叱っていると、子どもは自分が悪いと思っても、「早く終わってほしい」という気持ちが大きくなってしまいます。

● 兄弟や友達と比べたり、過去を持ち出したりしない

その時の行為について叱りましょう。兄弟や友達と比較されたり、過去の同様の行為を持ち出されたりすると反発心を抱くようになります。

子どもにねだられると、かなえてしまう



物やお金を欲しがった場合、なぜ欲しいのが理由を聞いたうえで対応しましょう。



- 物の豊かな社会に生きる子どもたちだからこそ、物やお金を大切にする心を育てることが重要です。
- 子どもが何かを欲しがったときは、頭ごなしに否定するのではなく、まず理由を聞き、話し合う姿勢を大切にしましょう。なぜ必要なのか、代わりの方法はないかを一緒に考えることで、子ども自身が判断力を養う機会になります。
- 親が考えを押し付けず、丁寧に対話することがものやお金を大切にする心を育てる第一歩です。話し合いの積み重ねが信頼と理解を深める家庭づくりにつながります。
- 「このゲーム買って！みんな持ってるよ。」この「みんな」が曲者^{くせもの}です。買って欲しさから、子どもがよく口にする言葉です。言い分は聞いた上で、我が家の方針を話し、納得させるようにしましょう。なお、子どもの成長に応じて要望に応えるかどうか検討することも必要です。

