

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。



- 毎朝自分で起きることは、自立への第一歩です。朝、目が覚めたら、ぐずぐずしないで起きられるようにしたいものです。このことが、意志の強い人間を育てます。
- 基本的な生活習慣が土台となって、自立心が育ちます。年齢・学年に応じて、「自分のことは自分でできる」ようにすることが大切です。
- 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、根気よく習慣付けましょう。



「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、寝る直前までのテレビ視聴などによる脳の興奮により、朝起きられなくなります。就寝時刻やテレビ、ゲームの時間などの約束を決め、守らせるようにしましょう。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。

● 目覚まし時計その他の方法を工夫して

自分で起きることができない子どもに対しては、まず部屋のカーテンを開け、朝日を浴びるようにします。また、段階的に起きられるように導きましょう。目覚まし時計を用いたり、親が3回（だんだん回数を減らす）までは起こしてあげるようにしたりするなどの工夫をしましょう。

家で勉強したまらない



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。内容は学校の宿題や自主的な学習です（塾での学習も含む）。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。毎日一定時間、集中して取り組むことが大切です。



「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つたら、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、ほめることが効果的です。

● 読書に親しませ、習慣付ける

この時期の子どもには、音読を聞いてあげたり、絵本や本と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。読み聞かせにお薦めの絵本の紹介パンフレット『ねえ、この本よんで』が品川図書館より発行されています。

テレビ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。



- 子どもと話し合って利用についてのルールを決めるようにしましょう。特に、ゲーム機などを買い与える時機が、ルール作りのうえで大切です。一緒に決めたルールは守りましょう。
- 「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。また、親がけじめを教える時に、説得力があります。



「約束を守る心」を育てるポイント

● 「我が家の約束」を決める

テレビ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テレビ番組を一緒に見るなど関心をもち、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、子どもと話し合って、「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。守れていたら、ほめるようにしましょう。

<我が家の約束（例）>

- ・ テレビやゲームは○時間以内にします。
- ・ 家庭学習を○分やります。
- ・ 家の手伝いを忘れずにします。
- ・ 家族に進んであいさつします。

● 親が子どもとの約束を守る

親の都合で約束を守らないことがあると、子どもは約束を破っても許されると思い込んでしまいます。逆に、子どもとの間で果たせない約束はしないようにしましょう。

● 「ノーテレビデー、ノーゲームデー」をつくる

たまにはテレビやゲームのスイッチを消してみることで、日ごろの時間の使い方を見直してみるのもよいでしょう。家族同士の触れ合いを再認識する機会にもなります。

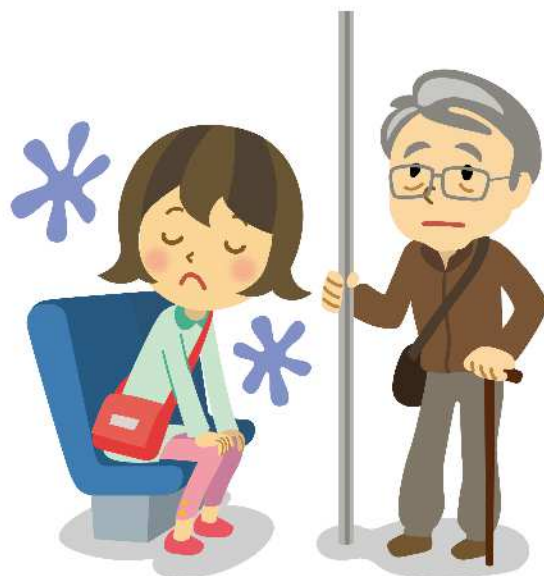
自分本位で思いやりに欠ける



電車やバスの中で、お年寄りや体の不自由な人に席をゆずるように教えましょう。



- この時期の子どもは、まだまだ自己中心的です。身勝手な言動も見られます。しかし、「うそ」「わがまま」「いじわる」「めいわく」などは許されません。親として、毅然とした指導が必要です。
- いじめや偏見・差別は、思いやりのないところに起きます。嫌がることをしないことが思いやりの第一歩です。



「思いやりの心」を育てるポイント

● 思いやりのある子育てが、思いやりの心をはぐくむ

子どもが親の愛情や思いやりを感じるのは、親のぬくもりのある接し方です。折にふれてスキンシップを心がけ、親の愛情と思いやりを伝えましょう。思いやりの良さを実感することで、人を思いやることができるようになるでしょう。

● 親の後姿が、無言の教育となる

子どもは身近に思いやりのある行為を見ることによって、思いやりを学びます。例えば、お年寄りを大切にしたり、困っている人を助けたりしている姿を見ることによって、子どもの思いやりの心が育ちます。

● 相手の気持ちを想像する

今、相手はどんな気持ちになっているのかを想像できると、思いやりの心を行動に移すことができるようになります。「自分がされて嫌なことは、相手も嫌である」ということも、子どもに伝えるようにしましょう。

物事を途中で投げ出してしまう



努力している時、ほめて励ます言葉をかけましょう。



- 勉強は、途中で投げ出してしまうのは力がつきません。何事も根気と努力が必要です。家のお手伝いなども最後までやる気持ちにさせることが大切です。



元読売巨人軍の松井秀喜さんは小学3年生の時に、父親から『努力できることが才能である』という言葉が書かれた紙を渡されました。以後、松井さんはこの言葉を座右の銘に努力を続け、日米のプロ野球界を代表する選手になりました。努力の大切さを表すエピソードです。



「努力する心」を育てるポイント

● 過程に目を向ける

取り組んでいる過程の努力を認めることにより、子どもはたとえ結果が思わしくなくても、「努力する」ことの大切さを学びます。

● 熱中は、努力する心を育てる

興味・関心のあることに熱中して取り組むことが、努力し続けることにつながります。勉強に役立たないからと、頭ごなしに否定しないようにしましょう。

● 「がんばれ！」より「がんばってるね」

努力している子どもに、「がんばれ！」という言葉かけは子どもの心に響きません。「がんばってるね」という言葉かけのほうが効果的です。

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、子どものやる気や自立心は育ちません。
- 「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。



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

● 心を落ちつける

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。

子どもの話を最後まで聞くゆとりがない



子どもの話を最後まで聞きましょう。



- 忙しい時に子どもが話しかけてくると、「後で聞くからね。」とか、話の途中で「つまり、何が言いたいの？」などと言ってしまうことがあります。「心のゆとり」をつくり、子どもの話を最後まで聞くように心がけましょう。

子どもの話に耳を傾けよう

きょう、少し
あなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう。
きょう、聞いてあげよう。
あなたがどんなに忙しくても。
さもないと、いつか子どもはあなたの話を聞こうとしなくなる。
子どもの悩みや要求を聞いてあげよう。
どんなに些細な勝利の話も、どんなにささやかな行いもほめてあげよう。
おしゃべりを我慢して聞き、いっしょに大笑いしてあげよう。
子どもに何があったのか、何を求めているかを見つけてあげよう。
そして言ってあげよう。愛していると。毎晩毎晩。
叱ったあとは必ず抱きしめてやり、「大丈夫だ」と言ってやろう。
子どもの悪い点ばかりあげつらっていると、
そうやってほしくないような人間になってしまう。
だが、家族の一員なのが誇らしいと言ってやれば、
子どもは自分が成功者だと思って育つ。
きょう、少し
あなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう。
きょう、聞いてあげよう。あなたがどんなに忙しくても。
そうすれば、子どももあなたの話を聞きに戻ってくるだろう。

「BEING THE BEST」より

デニス・ウェイトリー（アメリカの自己啓発作家）



「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ふことがあります。

● 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。

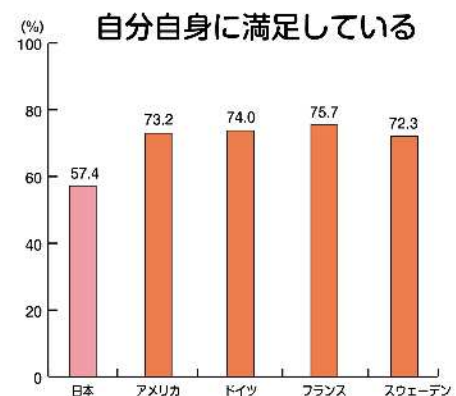
「ほめる」ことよりも「叱る」ことが多くなってしまう



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。
- 右下のグラフのように、日本の子どもたちは自己肯定感が低い傾向があります。ほめられる機会が多くないということも要因の一つと考えられます。自己肯定感を高める親や大人のかかわりが重要です。
- 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」等の不満が出る。
 - ・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。



こども家庭庁
「我が国と諸外国のこどもと若者の意識に関する調査」
(令和5年度)



「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

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、分かるように言ってきかせましょう。



■「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。

■その時の親の気分で叱らないで、叱る基準と叱らない基準を一定にしておくといよいでしょう。

＜叱る基準の例＞

- うそ ●わがまま ●めいわく
- いじわる ●いじめ ●危険な行為

＜叱らない基準の例＞

- うっかりの失敗（食器を割るなど）
- 一生懸命やっても結果が出ない場合（テストの点数が悪かった時など）



「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、待たない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。

● 気持ちを静める

カッとなった時は、6秒まって心を落ち着かせるとよいでしょう。

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ても、すぐに与えないでがまんさせましょう。



- 子どもが欲しがる物を次々に買い与えるのは、気が散りやすく、がまんのできない人間になるのを助長してしまうことがあります。
- 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。そのためには、「がまんする心」を育てる必要があります。



「がまんする心」を育てるポイント

● 小さながまんを積み重ねる

小さながまんの積み重ねが、大きながまんの心を育てます。子どもが欲しがるままに買って与えるのは、一考が必要です。小遣いの与え方や金額も大事なポイントです。

● すぐには買い与えない

学用品などを子どもが紛失した時に、すぐには買い与えずに、よく探させるようにしましょう。一時的に不自由な思いをしても、物の大切さを知り、「がまんする心」が育ちます。

● 「みんな」に注意！

「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。