

家族で取り組むあいいうえお

あいさつをする



あいさつは、人間関係づくりの基本です。「おはよう」から「おやすみ」までの間に会う人たちに、気持ちのよいあいさつや返事をしましょう。

まずは家族が率先してあいさつをしましょう。子供は家族の姿を見て、真似をしながら学んでいきます。

いつも〇〇する



「早寝早起き朝ごはん」など、基本的な生活習慣が定着している家庭の子供の学力は高いと言われています。

家庭内で手洗い・うがい・手伝いなど「いつもすること」を決めて、一つずつできるようにしましょう。

うんどうをする



外で元気に遊ぶことは、体力を向上させるだけでなく、五感を刺激し脳の活性化にもつながります。また走る・跳ぶ・投げる能力やバランス感覚などが身についていく重要な時期です。家族と一緒に外で遊びましょう。

県では休日に1日1時間以上の運動遊びをおすすめしています。

えほんをよむ



読書は、心の栄養です。家庭で過ごすひとときに、子供と一緒に本を読んだり読み聞かせたりしましょう。

一番のおすすめは、読み聞かせる人が気に入った本です。『図書館司書が選んだ子どもに読んで欲しい本100選』(千葉県)などを参考にし、子供と一緒に本を選んで、楽しみましょう。

おいしくたべる



いろいろな食材を使って朝・昼・夕に3食、できる限り決まった時間に食事をとることが基本です。

家族で楽しくおいしく食べるために一緒に料理をしたり、食材を収穫したりするといった体験もおすすめします。



子供の育ち方を知って、よりよいかかわり方を考えましょう

花にも、いろいろな咲き方があるように、子供の育ち方もさまざまです。違いを楽しみながら、かかわり方を考えましょう。

0~1歳頃

「おなかがすいた」「眠い」など自分の思いや欲求を上手に伝えられないので、かんしゃくをおこしたり、泣いたりすることが多い時期です。

「泣いても笑ってもあなたの味方」という思いで、しっかり抱きしめ、感情を分かち合う経験を楽しむことが大切です。

1~2歳頃

自我が芽生え「イヤ！」をよく口にする時期です。

「あなたのやる気を大切にしよう」という姿勢で、自分でやろうとしている時には、あせらずに気持ちを受け止めるようにしましょう。

ただし、してはいけないことについては、なぜいけないのかを教えましょう。

2~3歳頃

食事・排せつ・洋服の着脱などが、ほぼ自分でできる時期です。基本的な生活習慣をきちんと身につけることが大切です。

繰り返し手本を示しながら教えましょう。すぐにできなくても、ゆっくりと待ち、できるようになったら、ほめましょう。

3~4歳頃

お絵かき・工作・外遊びなどで豊かな想像力が発揮される時期です。子供の遊びを、一緒に楽しみながらやさしく見守りましょう。

また、社会のルールや決まりごとの大切さを教えるのによい時期です。約束が守れた時や我慢ができた時には、たくさんほめましょう。

4~5歳頃

友達と遊ぶことが多くなる時期です。友達を大切にすることを認め、見守りましょう。

思いやりの心や命の大切さを伝えることも必要な時期です。子供の気持ちや考えをじっくり聞きましょう。子供の話に耳を傾けることで、子供は考えるようになります。

5~6歳頃

自分と相手との立場の違いが分かり、自分の行動を律することができる時期です。

上に示した「家族で取り組むあいうえお」を見直しましょう。ただ、まだ家族に甘えることで気持ちを休めたい時期でもあります。じっくりと話を聞く時間も大切にしましょう。