

日野ひかり幼稚園ファミリー通信

親子のコミュニケーションについて

たくさんのお友達と、園で過ごす生活が始まり、さまざまな経験が増えるほど、自我が芽生えてきます。お母さんやおうちのひととベッタリ過ごす乳児期を卒業すると、

- ・気持ちの起伏が目立つ
- ・自分の意思を主張する
- ・親の話を聞かない

といった場面も増えてくるかもしれません。

そんなお子さんの様子にイライラしたり、心配になってみたり。われわれ親もつい振り回されてしまうこともありますよね。

今は、まだまだ親のサポートが必要な反面、自立への第一歩に向けた、準備期でもあります。そのような時期だからこそ、

お子さんの心と体の成長をばくむために親子のコミュニケーションが大切です。

その方法のひとつとして、お子さんの体に触れる「ファミリータッチ・コミュニケーション」という考え方があります。

「そつと手を握る」

「そつと背中中に手を置いてさする」。

こんな風にお子さんにとつと触れてあげるだけで、

お子さんはホツとし、心がほぐれて、

力と勇気がわいてきます。

大好きな人に触れられると、人は心地よさを感じるものです。

なぜなら、優しく継続的に触れられることで、

「愛情ホルモン」と呼ばれる「オキシトシン」が分泌され、

気持ちが落ち着き、リラックスできるからです。

そして相手への信頼感が増し、情緒が安定します。

大好きなお母さんやお父さんの温もりが加わることで、

お子さんは「お母さんやお父さんの愛」を感じるのです。

幼児期は、どんどんお子さんと触れ合いたいでしょう！

おふろで身体を素手で洗ってあげたり、

膝の上に座らせ絵本を読んであげたり…

たくさん触れて、どんどん「愛」を伝えましょう！！

お子さんは触れられること、そして触れること

の大切さを学び、親子の会話も増え、お互いの絆が

深まります。また、「自分は愛されている」と感じ、

お子さんの自己肯定感がはぐくまれ、自信につながります。

ぜひ、お子さんの心と体に触れる

「ファミリータッチ・コミュニケーション」で、子育てを楽しんでください。



就寝時間と生活のリズム

毎年ではありませんが、登園後、気になる子どもが数名いる場合があります。

その子どもたちとは、午前中は動作が緩慢でぐったりしていますが、お昼のお弁当を食べた後は妙に元気になってきて、お帰りのころはすつかり活発になるといったパターンの子や登園したときから妙にイライラして、友だちの髪の毛をひっぱったり、ブロックを投げつけたりするといった乱暴をはたらくといったパターンの子です。

こういった子どもは、普段は特に変わっていないというわけではありません。

しばしばそうなることがあるのです。私たちが、詳しく観察をしていますと、その原因は

睡眠不足にあるらしいことがわかりました。

ときには深夜まで起きているとのこと

です。どうやら父親の帰宅が影響しているようです。

やっぱり大人の生活リズムに子どもを合わせさせてはいけませんね。

この子どもたちの例とは違いますが、夜遅く母親同士が居酒屋の飲み会に

子ども同伴でいくという現実もあります。このような睡眠不足に加えて、

朝食抜きで園に来る場合もあるようです。母親が朝食を用意しないということでは

なく、睡眠不足により食欲不振になり、食べられないのです。

まあ、大人でも睡眠が足りないと同じですよ。これでは、頭はボーッとするし、食による

エネルギーも注入されていないのですから、それこそダブルパンチです。

一日の生活の生き生きとした流れを作るのは、すでに前日の睡眠から始まっているのです。

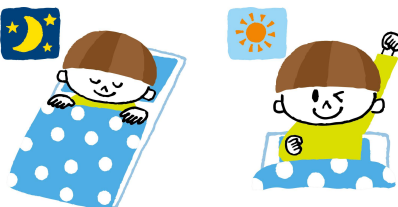
つまり、十分な睡眠と食事が、活発に動ける体力と気力を作っているのです。

とはいえ、急に早く寝なさいといっても、夕方以降は体力が余るような生活のリズムを続けていたら、子どももなかなか寝付かれるものではない

ありません。ですから、まず、この悪循環を断ち切るべく、

親子で昼間活発に活動するとともに両親の協力体制を敷いて、就寝の習慣をつけてあげましょう。

早寝早起きは最良の生活リズムなのです。



子どもを伸ばす家庭力

新生活にも慣れ、何かと期待したいところですが、ダラダラしている子どもを見て、イライラが溜まってきている保護者の方も少なくないでしょう。

ここでは、「しなさい！」と言わなくても子どもが動く方法について話します。

親には、子どもにやらせたいことや、守らせたい事がたくさんあります。

例えば、早寝早起きをしてほしい、整理整頓をしてほしいなどです。

ですが、子どもはなかなかやってくれません。どうしたらできるようになるのでしょうか？

まず、子どもたちがダラダラするのは、当たり前ですから、これが普通の姿なのだ

と諦めて下さい。毎日習い事があるなど、子どもも何かと大変なのです。

こういったことを頭に入れて「子どもも大変なんだな。また仕方ないか」と許してあげてください。

とは言っても、やらせなければならぬこともあります。それについては、口で叱るだけではなく合理的な工夫をすることが

大切です。しかし、工夫をしてもそれでもできない子もいます。その場合、手伝って一緒にや

ってあげるとよいでしょう。全部やってあげてもいいのです。「やってあげるといつ

までも自分でできない。自立ができない」などと言ってしまう人もいますが、決してそんなことはありません。

今はまだ無理だというだけです。いろいろなことでその方法が使えます。

片付けや生理整頓が苦手な子どもには、整理された状態や整頓している姿などを

写真に撮って、目につくところに貼っておきましょう。「した方がいいとは思って

いるのだけれど、つい忘れてしまう」という子にはかなり効果的があります。

何事においても言えることですが、果物が熟すのと同じで、子どもの内側で

機が熟すときというものがありません。それを親は待っていてあげてください。

何事においても子どもの内側で熟していないものは、決して本物になりません。

写真を使って