クローバーだより

2019年６月24日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
林　知子

『非認知能力』はどんな事で身につくの？

前回、『非認知能力』とは？という事でご紹介させていただきました。今回はもう一歩踏み込んでお伝えしていきます。

『非認知能力』には２つの力があります。
1、「自分に関する力」・・・自尊心、自己肯定感、自立心、自制心、自信など
2、「人と関わる力」・・・・協調性、共感する力、思いやり、社交性、道徳性など

『非認知能力』は心の土台のようなものですので、その土台がしっかりとしていれば、きちんとその上に積み上げていく事ができます。

遊ぶことで自然に身につく

子どもたちが遊んでいる時、とても嬉しそうですよね。子どもたちは面白い遊びを発見すると集中します。遊ぶことによって、自然に主体性や意欲・頑張る力などが身についていきます。
具体的にこんなことから始めてみて下さい

1、無条件の愛を与えてあげること
無条件で愛されている、いつだって助けてくれるという基本的な信頼感と安心感を育てる事

2、自分から関わること、やりたいという気持ちを大事にすること
子どもが本当に興味を持ったものに、自分から関わることを大事にする事。遊びの質がとても大切です。

3、一生懸命取り組めたという体験をさせてあげること
乳幼児期の段階では「〇〇ができるようになった」という達成感より、面白がって一生懸命に取り組めたという体験が重要。失敗しても、子どもが夢中で何かをしようとしているなら、先回りせず、じっくりと構えて関わっていく事が大切です。

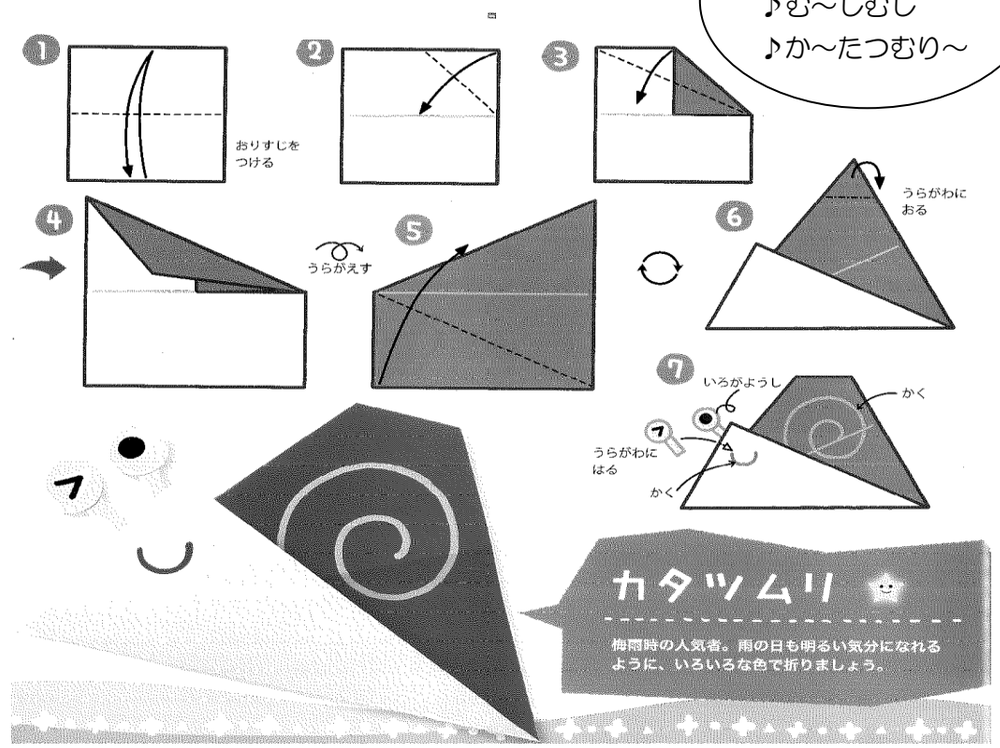
4、嬉しい気持ちに共感すること
何かができた時や面白いことを発見した時、嬉しそうな顔をする時、その瞬間がとても大切です。「よかったね」など声をかけて、子どもの気持ちに共感してあげましょう。

5、危ない時や、何かを求めている時に手助けすること
遊んでいる遊びに飽きてくると玩具を投げるなど、物の扱いが乱雑になることがあります。その時が手助けするタイミングです。違う遊び方を提案したり、他の玩具を出してみましょう。

6、子どもの応援団になって、遊びを支えてあげること
遊んでいる最中にこちらを見たときは、にっこり微笑んであげたり、玩具を手作りしてあげるなど、楽しく夢中になれるような環境をセッティングしてあげましょう。

おりがみ折ってみよう！

♪で～んでん
♪む～しむし
♪か～たつむり～



食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事中に、「子どもの姿勢が乱れてきたかな」と感じたら、子どもが興味をもつような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピーンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。

重要な役割をもつ栄養素「脂肪」

「脂肪は太る」などと敬遠されがちですが、実は、1ｇ当たりのエネルギーは、糖質やたんぱく質の2倍以上。消化吸収に時間がかかるので、腹もちがよく、長時間エネルギーを供給してくれる、体に不可欠な栄養素の１つです。また、細胞膜やホルモンの成分となったり、体温を維持したり、内臓を衝撃から守ったりするなど、重要な役割がたくさんあります。とり過ぎはいけませんが、適切な量はしっかりとりましょう。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています