クローバーだより

１１月号

2019年11月15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

最終回「失敗を恐れるようになったら～後編～」をお伝えしてきます。

幼児になると自己認識が発達してくるため「失敗しそう、したら嫌だな」という気持ちが芽生えてきます。そうした気持ちを支えつつ、子どもたちには意欲を持たせていきたいですね。その為に、親ができることは何でしょうか？

１、自信のあることを伸ばしていきましょう！

苦手なことはいったんおいて、よい所を重点的にほめてあげましょう。親からほめてもらうと、自信や自尊心が保たれ、他の事にも意欲的に取り組むようになっていきます。また、自分の存在が認められていると実感でき、親子の信頼関係も構築されていきます。

２、失敗ばかりしてしまう子には、さりげない工夫と援助を！

良い所を伸ばして自信をつけてほしいとアプローチしても、失敗ばかりしていたら自信はつきにくいものです。子どもが成功するためには多少の工夫と援助も大切ですね。ズボンや靴を履けるようになるためには、ゆったりとしたゴムのもの、靴は大きく開いて履けるものを用意する工夫もいいですね。なんでも自分でやりたがる子どもたちは、中には手伝ってもらうのを嫌がる子もいます。「できたね！」という声掛けの援助だけでも次への意欲につながっていきます。

３、親が「失敗してもいいや」と思えることが大事！

小学校へ行くと、テストの点で優越がつけられてくると、評価に敏感になり親や周囲の大人の顔色をうかがう子どもが増えてきます。しかし、その体験や経験は幼児期に必要でしょうか？せっかく、評価にとらわれることなく楽しいことに夢中になって遊びこめる時期なのに、もったいないですね。「失敗してもいいんだよ。」「次はどうやって挑戦してみようか？」と言ってくれたら、子どもたちはどんなに楽な気持ちになるでしょうか。そういった点からも、親も完ぺきな姿だけでなく、「失敗しちゃった。」という姿をみせたり、失敗談を話していくことで共感でき、子どもも失敗について過度に恐れを抱かなくなるでしょう。

４、親が頑張っている自分をほめていきましょう！

毎日、家事に育児に十分頑張っているお母さん。お仕事と両立しているお母さん。会社で働いているお父さん。お休みの日に子どもとたくさん遊んでくれるお父さん。ぜひ子どもの前で自分や相手を認めて感謝の気持ちを伝えあいましょう。その姿を見ている子どもたちは「自分もこうやってほめてもらっているんだ。」と客観的に見ることができますし、頑張ることへの力となります。

子どもにとってのおやつの役割って？

９歳ごろまでは、食事だけでは１日に必要な栄養量がとりきれないため、補食としてのおやつが必要だといわれています。この時期のおやつは、食事と同様に時間を決めてとることが大切。起床・３食とおやつ・就寝という生活のリズムがしっかり整うと、心身が安定し、意欲的に過ごせるようになります。また、おやつには、「気分転換」「お楽しみ」といった役割も。子どもにとってのおやつの意味を考えながら、準備したいですね。

親子で 手軽なおやつを作りましょう

収穫の秋。旬の食材でおやつを作りませんか。例えば、ホウレンソウ、カボチャ、ニンジンを使った三色団子。白玉団子を作る過程で、軟らかくゆでたカボチャ、ゆでてミキサーにかけたホウレンソウ、すりおろしたニンジンを適量混ぜればOK。砂糖を水で煮たシロップでいただきます。混ぜる・丸めるなどは子どもに任せ、「自分でやった」という実感をもてるようにしましょう。

食べごよみ 鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの簡便さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとりすぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。

好き嫌いが多い子への上手な対応は？

乳幼児期は成長の過程で、食事の好き嫌いが出てきますが、少しずつ時間をかけて、いろいろな食材を食べられるようになっていくことが理想です。苦手なものや慣れない食材は調理方法や味つけを変えてみたり、少量ずつを盛りつけたりしましょう。「まだ食べられるようになっていないだけ」という気持ちで接することが大切。ひと口でも食べられたら、大いにほめてあげてください。

《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