クローバーだより

２０２０年１月１０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

今回は、日常生活の中での「自己抑制力を育てるトレーニング」についてお伝えしていきます。

まずは・・・自己抑制力（我慢）は２つに分けられます。１つ目は『人から押し付けられた意見や自分にふりかかる圧力に耐えるような我慢（受身的我慢）』、２つ目は『自分で考えて自発的に選びとる我慢（自発的我慢）』です。大切なのは２つ目の自発的我慢です。
自発的我慢は４歳頃から育っていきますが、2～3 歳頃から少しずつ普段の生活の中でも養っていける方法をご紹介します。

☆親子で手をつないで歩く

これは『社会性』を培うトレーニングです。歩幅をそろえたり、呼吸をそろえたりと、相手を意識することで社会性が身につきます。お父さん、お母さんが子どもと意識を一緒にすることが大切で、片手でスマホをいじったり、別の人とおしゃべりに夢中になっていては培う事が出来ません。

☆「いただきます」を一緒にする

みんなが揃ってから食事を始めるのは、『時間やタイミングを合わせる』事と、『待てるカ』の両面のトレーニングになっています。自分の欲求のままではなく、相手を思いやる気持ちや待つことでより楽しいということが身についていきます。

☆自己主張の切り替えができるように違う提案をしていく

我慢と同様に自己主張も大切な力です。自己主張してきた時に気持ちを切り替えられるかどうかがポイントです。気持ちの切り替えができるという事は、その場の状況を理解して対応する力が養われていっているということです。家に帰ろうとしないときは「家に帰って〇〇しようね」と声をかける等、工夫してみてください。しかし、なかなかうまくいかないことが多いのが現実ですね。子どもは１人の人格を持っていますし、自分の意思を妨げられたくない気持ちも持っています。いろいろな経験の中で自分とは違う思いを持っている人がいるということも知っていきます。自分の中の葛藤と向き合っていくことで人の思いに気づいていきますので、子ども自身が葛藤する経験も大切のしてください。でも！！葛藤している顔をよく見ていると、自分で気持ちを切り替えようと頑張っているかもしれません。お母さんが試行錯誤しながら子どもに関わってきたことは、ちょっとした時に少しずつ子どもの成長として見えてきていると思います。

★親が気を付けることは？？
子どもは親がしている事を見て真似します。つまり親がやらない事はやらないという事です。
・約束はきちんと守りましょう。　・子どもの見本となる社会性のある態度を示しましょう。
・我慢しなさいと強要しないようにしましょう。
・我慢できた子どもも、出来なかった子どもも、ありのままの姿を認め、受け入れましょう。

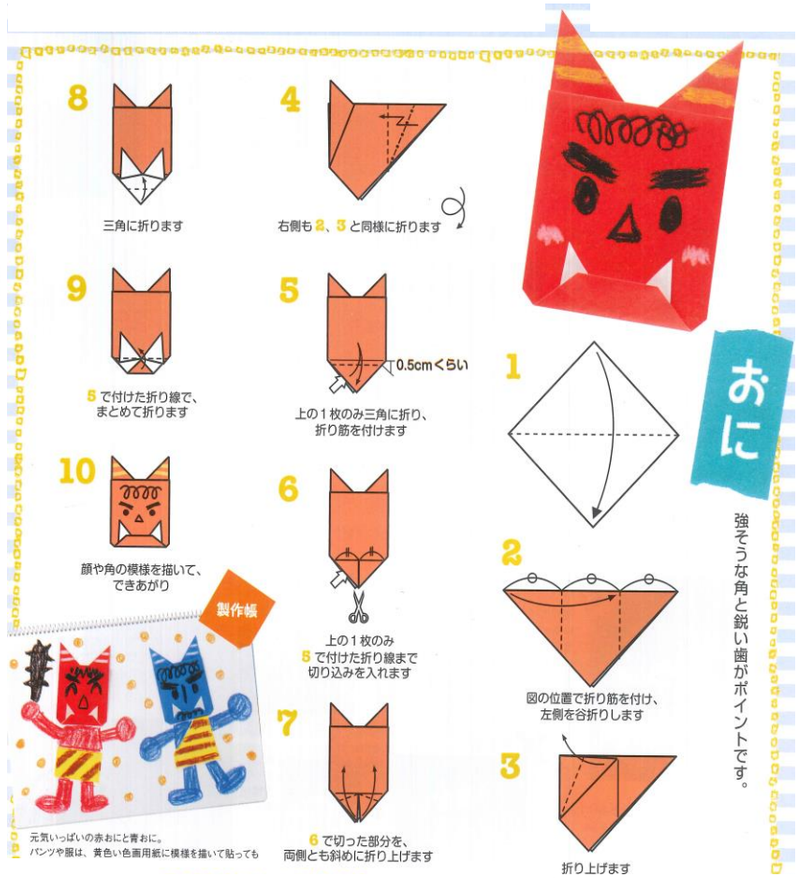
折って・飾って・遊んで楽しい！ おりがみ

食べごよみ　節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

おに

強そうな角と鋭い歯がポイントです。



かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

食事をとる時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して１回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の３食に午前または午後のおやつをプラスした、１日４～５回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。

《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