

・お子さんの生活習慣に関して・・・調査の自由記述から。

参考になるコツや工夫が満載です。困っておられる方、悩んでいる方必見です！

***困っていること**

・早く寝られるように習慣づけたいが、なかなかリズムができない。
・家事などに追われて早く寝かしつけたいができない。
・母親(父親)と一緒にないと寝ないので、自分が遅いとどうしても遅くなる。
・寝かしつけに絵本を読んでいるが、以前は3冊で寝ていたが、今は3冊読み終えても寝ない。

・夕食の支度をしている時は、なかなか手が離せないで、YouTubeに頼ってしまう。
・テレビやゲーム、YouTubeを観だすと終われない。自分で操作もできるので、やめさせることができない。
・ゲームや動画の使用ルールを決めても守らない。

・帰宅後、夕食までに1時間ほどあるので、おやつを食べたがる。

・食事の時間がダラダラと長い。食事に集中できず離席や遊ぶことがある。

・朝はお腹が空いていないのか、なかなか食べない
・朝食に牛乳をコップ1杯飲むのが精一杯である。

***上手くいっているコツや工夫していること**

・なるべく同じ時間に布団に行くようにしている。
・共働きのため、できるだけ早く寝られる体制を家族で協力し、規則正しい生活習慣をつくる努力をしている。
・絵本を3冊読んだら電気を消して寝る習慣をつけている。
・寝る前に明日が来るのが楽しみに思えるように「明日は〇〇と一緒にしようね」など前向きな話をする。「そのためには、早く寝ていっぱい遊ぼうね」と小さなころから話しているので、早く寝たらいいことがあると思っている。

・家事をしている時は、「手伝って」と言ってなるべくテレビやゲームの時間を短くするようにしている。
・テレビやYouTubeは、アラームをセットしてやる時間を決めている。
・テレビ等を観だすとやめられないので、することをしてからつける。
・外に連れ出し、見られない環境をつくる。

・おやつを欲しがるときは、小袋のおやつやあらかじめ半分にしたおやつにする。

・食事中はテレビを消し、その日の出来事などを話す。
・ご飯を食べるとき以外(おやつやジュース、お茶)も必ず食卓で食べる。遊ぶスペースとしっかり分けてメリハリをつける。

・朝ご飯は、量は少なくともきちんと食べるように気をつけている。
・おにぎりやパンなど食べやすいものを作る。

***困っていること**

・平日はフルタイムの仕事で、休日は買い出しや家事に追われて、なかなか子どもと遊ぶ時間がない。



***上手くいっているコツや工夫していること**

・共働きなので、何もしてあげられないが、ご飯を一緒に作ったり、洗濯物を一緒に干したりしている。
・いつもできるわけではないが、子どもが甘えたいときは、何か用事をしていても、まずは抱きしめるなど満足させる。そうすると家事も用事もスムーズに行く。

・遊んだ後の片づけができない。



・片付けの時は、子どもの好きな曲をかけ、終わるまでに片付けが完了できるようにしている。

・自分の用意や準備に時間がかかる。
・一人でできることも親にやらしてもらおうとする。



・スケジュールボードを使って、準備物や出かける前にすること、帰ってきてからすることをマグネットを利用してみてわかるようにする。
・たくさん褒めてやる気を出す。

・兄弟姉妹仲良くできず、すぐに喧嘩になる。
・上の子の邪魔をする。
・下の子と遊ぶときに、思いが違っていると怒るので、困っている。



・兄弟姉妹喧嘩の時は、お互いの言い分をしっかりと聞くようにしている。
・上の子と同じように生活をしているうちに早寝早起きの習慣ができました。
・下の子にかっこいいところを見せられるように、上手く促している。

他にも・・・「夜のおむつがとれない」や「鼻がうまくかむことができない」など子育てにおいて悩んでおられることがたくさん記述されていましたが、それ以上に上手くいっているコツや工夫されていることがたくさんありました。上記に書ききれなかった一部を紹介します。

- ・ありがとうや感謝の気持ちをしっかり伝える。
- ・上手いできないときでも頑張ったことに対して前向きな言葉がけをする。
- ・父母が忙しくてイラっとしてしまったときは、祖父母の協力を得る。

子育てに悩んだ時、近くには同じ悩みをもっていたり、いいアイデアをもっていたりする方がたくさんいます。同じ年ごろの子を育てている人や祖父母、地域の方や学校園の先生に話をしてみるといいのではないのでしょうか。