

わたしたち“とっこ”の
らっきいとトリリンです。



子どもと向きあう とっとりの家庭教育



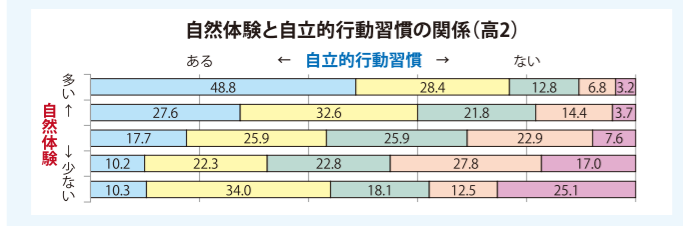
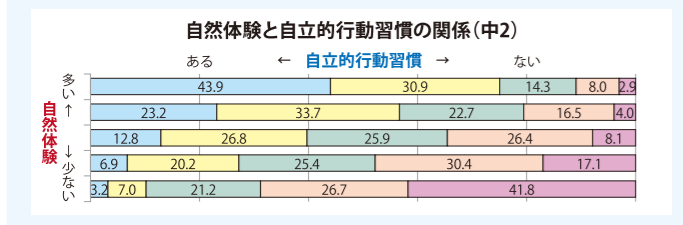
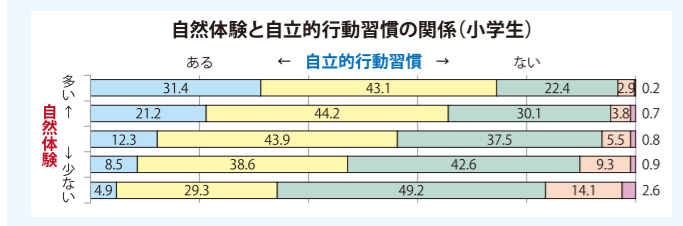
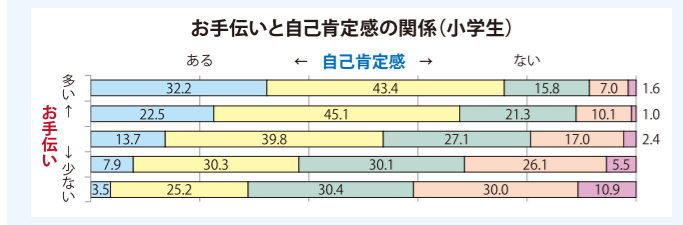
児童期の
ポイント

たくましく・夢をもって・自立できる子 『家庭は心のねっこになる』

自立心を育てる環境をつくる
愛情をもって子どもの言葉に耳を傾け、子どもが自分で考えて行動することを見守り、励まし自信を育てましょう。

POINT **お手伝い、自然体験の機会をもちましょう。**

お手伝いの経験が多くある子ほど自己肯定感が高くなる傾向が見られます。自然体験が多い子は、成長段階が進むにつれ、自立的行動習慣が身についていきます。
子どもの頃の体験は、大人になってからのやる気や生きがい、人間関係づくりにもつながっています。



【参考】自立的行動習慣とは？

- 自分の思ったことをはっきりと言う
- 周りの人に迷惑をかけずに行動する
- 自分でできることは自分でする
- わからないことは、そのままにしないで調べる
- 先のことを考えて、自分の計画を立てる
- 困った時でも前向きに取り組む
- 人から言われなくても、自分から進んでやる
- 誰とでも協力してグループ活動をする
- 人の話をきちんと聞く
- 困っている人がいたときに手助けする
- 相手の立場になって考える
- ルールを守って行動する
- 国や地域の政治や選挙について関心がある
- 新聞やテレビ、インターネットで、その日のニュースを読んだり見たりする

●青少年の体験活動等に関する実態調査報告(独立行政法人国立青少年教育振興機構 平成26年)

生活習慣を身につけよう



- ◆早寝早起きで生活リズムをつくりましょう
- ◆毎日朝ごはんを食べましょう
メディア使用にルールを作りましょう
- ◆小学校低学年で10時間、高学年で9~10時間の睡眠時間が必要です。高学年までに自分で生活リズムが整えられるよう、低学年から継続して声をかけていきましょう。
- ◆朝食は一日のエネルギーの源です。毎日決まった時間に起き、朝食を食べる習慣づくりを心がけましょう。
- ◆子どもにとっても情報通信機器は大変身近な道具です。ゲームやパソコンなどは持たせる前に、使用についてのルールを親子でしっかり話し合い、安全で上手な使い方を一緒に考えましょう。親も、情報マラルについて学びましょう。

生きる力を育てよう



- ◆あいさつを交わしましょう
- ◆ルールやマナーの手本を示しましょう
- ◆家族の一員としての役割を与えましょう
- ◆「おはよう」「いただきます」「おかえりなさい」等のあいさつは大人から声をかけながら、コミュニケーションの大切さを伝えましょう。
- ◆子どもはルールやマナーを身近な大人から学び、自分で判断し行動するようになります。大人は、子どものよい手本となりましょう。
- ◆お手伝いは、成長に応じてできることをさせましょう。感謝を伝えることで、「役に立った」「責任を果たした」という自信が育まれ、自己肯定感(自信や自分を大切にできる心)が高まります。

夢を育てよう



- ◆一緒に夢を語り合しましょう
- ◆様々な体験をさせましょう
- ◆一緒に活動したり親自身の経験を伝えたりする機会をもち、将来、子どもがどのように生きていくのか一緒に考えてみましょう。
- ◆読書や体験は、間接的、直接的に達成感を味わったり、失敗から学んだり、想像力・感性を育てます。また、地域行事や様々な年齢の方とふれあう時間からは、社会性など学ぶことがたくさんあります。親も一緒に考え、共に学んでいく姿勢をもって積極的に参加し、子どもの成長を応援しましょう。

広い心で受けとめよう



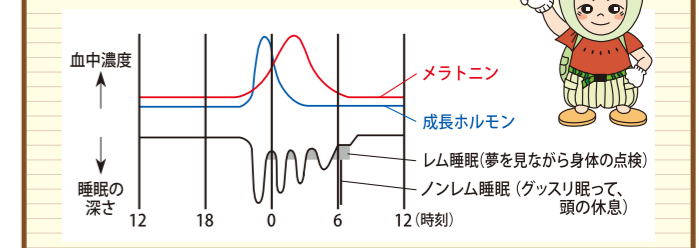
- ◆しっかりほめましょう
- ◆「教える」「叱る」時は心を込めて向き合しましょう
- ◆子どもへの共感やほめ言葉、励ましによって伝わる愛情に包まれて、子どもの自己肯定感は育まれます。時には抱きしめることで愛情や信頼する思いを伝えましょう。
- ◆叱るときは、子どもと向きあってわかるように説明し、正しいことを教えましょう。子どもを否定せず、愛情をもって叱りましょう。

学習の窓

POINT **生活リズムについて考えてみよう!**
朝は外の光を入れ、夜は暗くする

【メラトニン】は、朝目覚めてから14~16時間して、夜暗くなると分泌される眠りを誘う睡眠ホルモンの一種です。夜に明るいところで過ごしていると、分泌されにくくなります。また、思春期のころまで第二性徴(性的な成熟)を抑えるはたらきもあります。

【成長ホルモン】は体の成長や代謝をコントロールするはたらきがあります。眠りについた最初の深い眠りの状態の時に多く分泌されます。(夜更かして分泌が低下するわけではありません。)大人にとっても疲労を回復させ健康を保つ上で不可欠なホルモンです。



●神山潤公式サイトhttp://www.j-kohyama.jp

✓家庭での生活を振り返ってみましょう。

- ①起きる時間、寝る時間を決めていますか?
- ②家庭のメディアのルールはありますか?
- ③家族であいさつを交わしていますか?
- ④親が手本を示していますか?
- ⑤お手伝いをさせていますか?
- ⑥運動や遊びなど活動を一緒にしていますか?
- ⑦身近に本がありますか?
- ⑧顔を見ながら話を聞いていますか?
- ⑨よい行いをほめていますか?
- ⑩愛情を言葉で伝えていますか?