

わたしたち“とりっこ”の  
らっきいとトリリンです。



らっきい トリリン



# 子どもと向きあう とっとりの家庭教育



## 自我の確立を支える

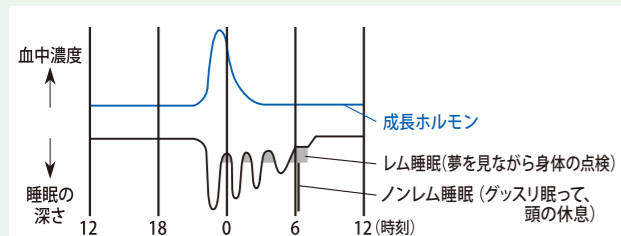
理想を追い大人の心と子どもの心の間で揺れ動く不安定な時期です。親子の対話の時間を多くもち、聞き上手になりましょう。

## 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』



### 睡眠とホルモンの関係

『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。家族全員で「しっかり睡眠」を心がけましょう。



●神山潤公式サイト<http://www.j-kohyama.jp>



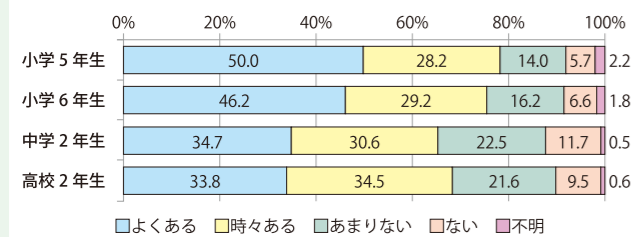
### 思春期の家族関係

中学生期は家庭での会話が少なくなることがよくみられます。

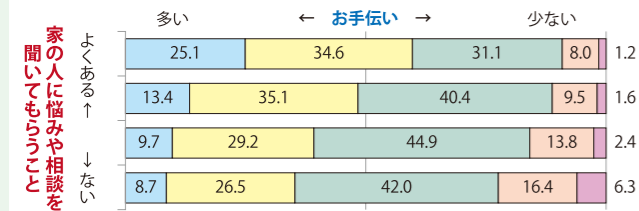
その中でも、お手伝いをする子どもは、家の人に悩みや相談をする傾向があります。

日常的に一緒に過ごす時間があるなど、話すタイミングをつくりやすい環境を用意しておくことも、子どもを理解するための方法の一つです。

#### 家の人にその日の出来事などを話すこと



#### 「家の人に悩みや相談を聞いてもらうこと」とお手伝いの関係



●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
- ◆朝食をしっかり食べましょう
- ◆メディア使用にルールを作りましょう

◆成長期を迎える思春期は、成長ホルモンの分泌を促すためにも小学校高学年で9~10時間、中学生でも8.5~9.5時間の睡眠時間が必要です。

◆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。

◆ゲームやインターネットの長時間利用は、学習、生活、人間関係などへの様々な影響が危惧されます。安全で上手な利用の仕方について親子で話し合い、家庭でのルールを決めましょう。親も、情報モ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。

◆家庭の仕事を任せましょう。感謝を伝え、子どもの成長に応じた責任と自立を促しましょう。

## 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

◆親自身の経験を伝える機会をもち、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。

◆ボランティアや地域行事、様々な方とふれあう時間からは社会性や自主性、思いやりなど学ぶことがたくさんあります。親も一緒に考え、とも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



- ◆会話を増やし家族のきずなを深めましょう
- ◆子どもの力を信じましょう

◆一緒に食事をしたり会話をしたりなど家族のつながりを感じられる時間が大切です。話をじっくりと聞き、深い関心を向けていることを伝えましょう。

◆子どものできる力を信じて、むやみな干渉や説教はできるだけ控え、見守るゆとりを持ちましょう。

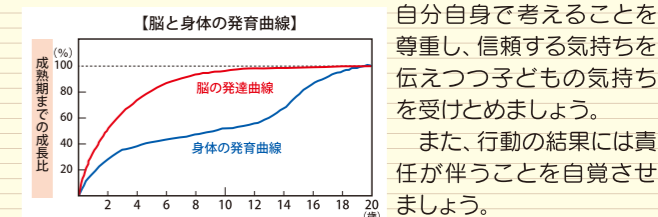
### 学習の窓

#### 親も思春期について知ろう!

小学校高学年頃からは、大人への過渡期です。不安定な子どもの心をしっかり受けとめる準備をしましょう。

思春期は、脳の発達、特に思考、感情、意思、積極性、創造性などの発達が完成に向かう時期です。知的な機能が発達したり、感情の表し方が複雑になったり、自分自身を見つめるようになったりと心にも大きな変化が起こります。脳に様々な刺激を与えることで、豊かに発達していきます。また、体つきは大人に近づきます。

子どもへの過保護、過干渉は自立の妨げとなります。子どもが



自分自身で考えることを尊重し、信頼する気持ちを伝えつつ子どもの気持ちを受けとめましょう。また、行動の結果には責任が伴うことを自覚させましょう。

心の問題を抱えたとき、様々なサインとなって現れてきます。子どもの心に寄り添い、家庭がくつろぎ安心できる居場所となるよう心がけましょう。

●スキヤモンの発達・発育曲線より作成

#### ✓家庭での生活を振り返ってみましょう。

- ① 毎日自分で起床させていますか?
- 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 家庭での役割を与えていますか?
- ⑥ 地域の活動に参加させていますか?
- 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?