



子育て通信 あい♡あい

足利市保育課



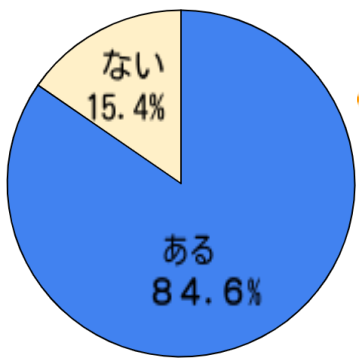
足利市子育て支援センターは市内に3カ所【さいこう（ぴっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】あります。地域の子育て交流の場としてたくさんの方々にご利用いただいています。

今回のテーマは「子どもとの関わり方」についてです。日々のお子さんとの関わりの中で困った時のヒントになればと思い、アンケートにご協力いただきました。ぜひ参考にしてみてください。★☆☆☆☆

☆子どもとの関わり方☆ ～イヤイヤについて～

サロン利用者78名の回答をもとにご意見をまとめました。アンケートのご協力ありがとうございました。

問1. お子さんに関わる中で「イヤイヤ」をされて困ったことはありますか？



普段、お子さんとの関わりの中で、8割以上の保護者の方が「イヤイヤ」をされて困ったことがあるとの回答でした。

問2. お子さんに「イヤイヤ」をされて困った時はどのような時ですか？

- ・遊びに夢中で帰りがらない
- ・歯みがきを嫌がる
- ・おやつをもっと食べたがって怒る
- ・時間がなく大人の心に余裕がないとき
- ・買い物中に「ほしいほしい」とワガママを言われた
- ・食事を食べない
- ・チャイルドシートに乗りたくない
- ・おむつ交換や着替えを嫌がる
- ・触って欲しくないものを触る
- ・テレビやYouTubeを観たくて大泣き など



問3. お子さんが「イヤイヤ」をした時にスムーズにいった解決方法や良いアイデアがあったら教えてください。

- ♡歌をうたう
- ♡手を休めて子どもと話す
- ♡だっこをする
- ♡一度時間をおく
- ♡子どもに寄り添った言葉かけをする
- ♡場所を変えてみる



- ♡選択肢を作ってどちらがよいか選ばせる
- ♡嫌なことに共感する、思いを代弁する
- ♡大人がイライラしないで寛容に受け入れる
- ♡気に入っているおもちゃであそぶ
- ♡もっと楽しいことに誘う（まねっこをして遊びに変換）
- ♡少しでもできたことを褒めてみる



イヤイヤされた時の対応のポイント



<p>1. ポジティブにとらえてみよう！</p> <p>「イヤ！」という表現や態度は、子どものやる気が育ってきていることの表れ。子どもの心の成長を感じつつ、気持ちを言葉で表せるようになったことをできるだけポジティブにとらえる意識を持ってみよう。</p>	<p>2. 子どもの思いを受け止めてみよう！</p> <p>子どもが嫌がったり怒っても、まずはその理由を肯定的に受け止めること。その際、「自分でやりたかったんだよね。」「邪魔されたのが嫌だったね。」など、子どもの気持ちを代弁してあげよう。</p>
<p>3. 子どもの気持ちを落ち着かせよう！</p> <p>気持ちを落ち着かせる方法は、それぞれの子どもによって違うもの。だっこしたり、場所を変えたり、その子に合った方法を見つけて、子どもが自分で気持ちをコントロールできるような手助けをしましょう。</p>	<p>4. 解決法を提案しよう！</p> <p>子どもが自分で解決する方法を学ぶことも大切。気持ちが落ち着いたら、「次は〇〇してみようか」と提案して、解決策の選択肢を増やしてあげましょう。</p>

親子でキッズヨガ ~Part 1~



忙しい毎日、簡単なヨガを取り入れたあそびを通して子どもとの絆を深め、健康作りに役立てましょう。親子で触れ合って過ごすヨガの時間は、笑いをもたらすと共に適度に疲れがとれ、親子にとってかけがえのない大切な時間になるでしょう。そんな親子でできる簡単なヨガを3回シリーズでお知らせしていきたいと思います。

①リスになって、つま先歩き

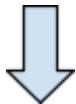


リスのようにちょこまか動いてどんぐりを食べるポーズです。足裏全体を床につける座り方は足首の柔軟性が必要。足首が柔らかいと、転倒も少ないです。おへその下のバランスも鍛えられます。

効果

からだ…脳の発達促進、バランス力UP
 ところ…ぶれない力、肩の力が抜ける

①両手の小指を胸の前に合わせ小走りをしてみよう！



②足裏の全体を床につけて座り、バランスをとりながら両方の手でどんぐりを食べる真似をしよう！



②うさぎになって大ジャンプ！



ぴよんぴよんと両足で跳ねてみましょう。その後、親子で手をつなぎ1.2のジャンプ！のリズムで親が手伝い、子どもは高くジャンプ。恐がる子もいるので、最初は加減しましょう。最後にうさぎの赤ちゃんになって、ハグして思いっきり甘えさせます。

効果

からだ…足腰、筋力の筋力UP (子)
 上腕の引き締め (親)
 ところ…親への信頼感、ぶれない力

①両手をあげて、両足跳びをしてみよう！



②親子で向き合い、手をつなぎ、子どもがジャンプしたら、少し手を引いてみよう！



③親が正座で座って、子どもを抱っこします。



※参考文献「親子でのびやかな楽しいキッズヨガ
 まねして簡単50のポーズ」

*さいこう子育て支援センター TEL0284-22-4460

所在地：西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階

*にし子育て支援センター TEL0284-62-1001

所在地：板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階

*やまがわ子育て支援センター TEL0284-42-0900

所在地：山川町84-2 やまがわふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。

【子育て相談】秘密厳守

午前9時から午後5時まで

(月～金曜日)

随時受け付けています

電話相談もご利用ください。

