



No.378

令和5年3月1日発行

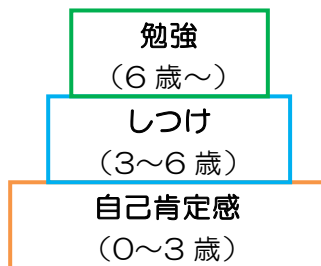
ことぶき保育園

☆今月のテーマは「健康について考えよう」です。

《子どもの心の発達》

子どもの心の土台は、自己肯定感を育てるということです。子どもの自己肯定感を育てる言葉「よくやった、ありがとう、うれしいよ、失敗しても大丈夫、必ずできるよ」などをたくさん伝え、子どもの心の土台を育てていきましょう。

【心の土台 自己肯定感】



甘えさせて、褒めて、子どもがいることを親が心から喜んでいれば、子どもは自分が必要な人間とわかり、自尊感情や自己肯定感が育ちます。

子どもは甘えと反抗を繰り返しながら育ちます。子どもがきたら、うんと甘えさせてください。たくさん子どもに甘えさせることが、子どもが自立する早道なのです。



👉 子どもたちが発する「SOSサイン」

「SOSサイン」は、ストレスに対して必死に頑張った結果です。

- 朝起きられない、起きてても目が開かない
- 食欲がない、または食べ過ぎる
- 保育園に行くのを渋る
- 元気がない、笑顔が減った
- イライラしている、落ち着きがない
- 寝つきが悪くなる
- おねしょが再発した
- 乱暴な言葉づかい
- 赤ちゃん返り
- 朝になるとお腹が痛くなる
- 兄弟、姉妹に乱暴にする
- 夜に何度も目覚める



子どもにこのような兆候が見られたときは、親は心配になったり、焦ったりすると思いますが、叱ったり、無理をさせようとしたりせず、子どもの心に寄り添い、じっくりと子どもの話に耳を傾けてあげましょう。

対処法1 子ども話をじっくり聞く

- どのような話でも否定せずに受け止める
- 忙しくても手を止めて聞く
- うなずきながら聞く
- 柔らかな表情を心掛ける
- 問い詰めない

対処法2 子どもとハグをする！

- 不安を感じている子どもをギュッとハグしてあげましょう。子どもにとっての親は「基地」です。親がどっしりと構えて対応することで、子どもは安心して活動ができるようになります。

対処法3 親子一緒にできる活動を増やす

- 子どもができる範囲の家事
(お風呂掃除、夕食の準備など)
- 軽い運動(ストレッチ、散歩、うなど)
- 親子でできる遊び
(お絵かき、トランプ、しりとりなど)

「SOSサイン」は大人が気づいてあげなければならない大事なメッセージ。お子さんを注意深く観察し、早めに気づいて対処しましょう。

