

# らじみさらダボール子育て情報



「生活習慣」

令和5年7月12日号

板橋富士見幼稚園



## 食事のマナーからスタート

1歳半から2歳にかけて、少しずつ良いことや悪いことがあることが分かるようになってきます。そのため、一つ一つの場面で、突然親を試すような大変なことをやって見せることがあります。例えばコップに入っている牛乳を、親のしている前でじゃーっとこぼし、親が慌てる姿を見て、叱られるのか認められるのかを試してみたりします。こういった行動は知恵がつき始めた証拠ですね。子どもなりに、良いことと悪いことを学びはじめています。このような場面と出会った時には、正しく丁寧に教えていくようにしましょう。

是非、この時期から生活の習慣として、食事は椅子に座っていただくようにしましょう。そして食事の後、飲み物を与えた後に、トイレに誘ってあげてください。排泄が自然と促せるよう、ハミングで歌ったりしながらゆったりと待ってあげてください。排泄がうまくできた時は、褒めてあげてください。次は、手を洗う習慣です。洗面所は、大人の高さなので、子どもの高さになるような台を置いて、石鹸で手を洗うようにしてください。しかし、石鹸をつけると、いつまでもゴシゴシと遊びはじめてしまうこともあるので、石鹸は1回限りにしましょう。最後はお着替えです。パンツは、履きやすく置いておくと良いでしょう。自分で履こうとする動作が見えたら、素早く手伝って、履かせてあげてください。

このような一連の慣れを生活習慣のリズムと言います。朝の急がしい時間ですが、おろそかにならないよう正しいことをしっかり教えていくようにしましょう。



毎日このリズムを繰り返していくことで、習慣が身についていきます。すぐに出来なくても大丈夫です。出来ない時は一緒にしてあげて、ちょっとでもその素振りが見えたら、褒めるようにしましょう。自分が愛されていることが、やる気に繋がります。大変ですが、今を乗り越えれると楽になりますよ。

【写真：収穫した夏野菜をIHで炒めて味わいました】