



すまいるだより

vol 20

「本当の強さとは」

【子育てのご相談】
子育て世代包括支援センター
「えがお」(健康福祉課内)
電話 0241(62)6170
メール egao@minamitaizu.org

も 子どもがルールを守ることに苦労しているときは、むやみに強制せず、ルールそのものをより簡単に明確なものに変えてみましょう。

北 風にあおられてしなつても、激しい雨で枝が折れても、また再生する木のように、子どももそんな強さを身に付けてもらえたら・・・そう思うことがあります。何があってもびくともしないタフさではなく、つらい経験をしてへこんだり、落ち込んで、気持ちを立て直す「しなやかさ」が身についている子どもは、自分の弱さや悔しさに向き合うことができます。

るわけでもありません。本人の暮らし次第で、どこまでも育まれるものです。専門的な指導は特に必要なく、どの家庭でもすぐに始められる内容が多いことも特徴です。

そ して、大人になっても上手に周囲を頼り、困っている人に手を差し伸べるような人間関係を築きやすいと考えられ、これは、今年の3月号(No.156)で触れた「立ち直る力(レジリエンス)」の考え方に結び付きます。

レ は、次の4つのステップがあります。

生 活が不安定だと、次のステップに進むことができないと言われるほど、レジリエンスの基礎は「栄養や睡眠を十分にとれる安定した生活」になります。安定した生活が大人になっても身に付いていないと、会社へ遅刻する、身だしなみが整わないなど、多くの苦労をす

ることも少なくありません。

子 どもの生活リズムが乱れやすい原因の一つに、時間の感覚が身に付いていない可能性が挙げられます。「ゲームが好きで寝る時間が遅い」など、時間が分からないほどに集中してしまふときは、1日や1時間を実感させるために、予定表を使うことがあります。予定表を眺める習慣付けを目標にし、こまめに声をかけて意識を向けることで、一般的に小学校高学年から自分で予定を考えるようになってきます。

①生活習慣を整える。
②人を頼って成功する。
③興味を生かす役割を持つ。
④サポートを受けて気持ちを切り替える。

ま た、変化にすぐ気付く、細部に目が届く子どもは、日ごろから多くの情報を取り入れるので、本来は疲れやすいはずですが、しかし、子ども自身は自分の疲れに鈍く睡眠リズムも整わないため、早寝早起きや睡眠時間を確保しても、なかなか寝付けないというトラブルを抱えることも多くあります。

片 付けが苦手、頼んだことをつっかり忘れてしまう子どもは、自分の持ち物を管理することが苦手なので、家庭では、道具の管理方法を簡単に教える方法が効果的です。ただし、ルールを説明するときは、「あいまいなルール」は効果がないのでやめましょう。

例 えば、「大事なプリントはママに。それ以外はファイルに入れる」というルールでは、子どもが対応できません。具体的に「全てのプリントをママに渡す」という明確なルールのほうが、約束を守りやすくなります。

大 切なことは、子どもにとって家庭は「居場所」と「共同生活」という、2つの大きな意味があるということです。家庭が居場所だから子どもはリラックスすることができ、一定のルールを守る共同生活の場だからこそ生活習慣が安定します。そしてこの安定こそが、社会の中で頑張る力や立ち直る力の土台につながります。難しく考えずに、できることから生活習慣を積み上げてください。

次 回はステップ②「人を頼って成功する」をお伝えします。

次 回はステップ②「人を頼って成功する」をお伝えします。



【おすすめ図書】
発達障害の子の立ち直り力
「レジリエンスを育てる本」
藤野博・日戸由刈/監修