

すまいるだより

vol.

41

「スモールステップを大切に」

子

育てに励む日々の中、食事や着替え、トイレの場面で、お子さんの「つまづき」が繰り返されると、見守る側もイライラしたり、悲しくなったりします。

あ

る事例をご紹介します。食事中にスプーンをうまく扱うことができず、衣服に汚れが付着した男の子。ついには、料理を床に落としてしまいました。

す

かさず、お母さんから怒号が飛びます。「もう食べなくていいわ！」黙々と食器を片付け始めたお母さんの横で、怒られて泣きじゃくる男の子ー。

こ

の場面を想像し、皆さんは何を思いますか。「お母さんの対応が悪い」「他の家族は何をしてるんだ」などと思うかもしれません。



私

たちは、身の周りで何かが起こると「誰か」や「何か」のせいにしてしまう傾向にあります。子育てがうまくいかない場面で、両親に対する愛情や技術不足の問題にすり替えても、現状は何も変わりません。

今

回は「スモールステップ（階段）」を意識した子育てを提案したいと思います。

鉛

筆を使う、靴ひもを結ぶ、時間を覚える、集中するー。

手先が不器用なお子さんや、感覚が敏感なお子さんに、やみくもに練習をさせても、教えることは身に付きません。

発

達には、順序があります。一つ飛ばして駆け上がることはできません。「スモールステップ」を意識するーつまり、お子さんに合わせた練習を心がけることが大切です。

は

じめに、お子さんが「どの程度できてきているか」を確認し、次は「ここまでできてほしい」とステップを区切っていきます。

最

初のステップは、8割程度に難易度を上げていきましょう。最初から難易度が高ければ、お子さんの意欲は薄れ、難易度が低すぎても飽きてしまう。ステップの設定に迷うときは、お気軽にご相談ください。

ス

モールステップを意識しても、成果が表れない場合は、道具を使ってみましょう。例えば、靴ひもが結ばなくても、ゴムの伸縮性を生かした「結ばない靴ひも」がある。時間の理解が難しいときは、残り時間を色と音で知らせる

「タイマー式時計」がある。

道

具を使うことで、お子さんという感覚を経験し、自信を持つことができます。

礼

儀正しく真面目な性格の方ほど、お子さんに、食事のマナーを厳しく教えたり、きれいな文字が書けるように特訓をさせたりする傾向があります。

当

てはまるときは、お子さんが意欲を持ち、楽しく取り組んでいるかという視点を、大切にしてください。

お

子さんが、自ら意欲的に取り組むときは、勉強も遊びも収穫が多いものです。これを機に、ご家庭でお子さんへの「教え方」を話し合ってみませんか。



■ えがおスタッフからのおすすめ



発達障害の子のための
「すごい道具」

著者/安部 博志
出版社/小学館

発達障がいのあるお子さんに限らず、普段の「困りごと」を支援するため、役立つアイテムを専門家が厳選して紹介します。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
カボチャ

カボチャに含まれるビタミンA・C・Eは、免疫力を高める効果を持つほか、抗酸化作用による老化防止も期待されます。ビタミンA・Eは脂溶性で、植物性の油と一緒に摂取すると、吸収率も高まります。

●むくみの改善をもたらす！

カボチャに含まれるカリウム量は、野菜や果物の中でもトップクラス。カリウムは水に溶けやすい性質を持つため、スープなどで摂取することをおすすめします。

作り方

- ①種とわたを除いたカボチャを食べやすい大きさに切り分け、電子レンジで2分加熱。カボチャの水気を拭き取り、素揚げに
- ②だし汁に、しょうゆ・みりん・むきエビを加え、ひと煮立ち。水溶き片栗粉でとろみをつけ、枝豆を加えたら「あん」の完成
- ③器にカボチャを盛り付けたら、あんをかけて出来上がり

カボチャの素揚げ エビあん

栄養価(1人分)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	2.9g
炭水化物	26.6g
塩分相当量	0.6g



材料(4人分)

カボチャ	240g	しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適量	みりん	小さじ2
だし汁	200cc	片栗粉	小さじ1
むきエビ	120g	水	小さじ2
枝豆	40g		