

家庭は「心の安全基地」

子どもは、いろいろな体験を通して、自らの心の世界を広げていきます。その成長の中で、恐れや不安を感じたときに、いつでも安心して戻れ、心のよりどころとなるのが家庭であり、未知の世界へと歩みを進める子どもにとって、家庭は「心の安全基地」であると言えます。

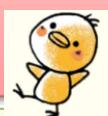
多くの場合、一番身近にいて子どもが寄り添う人や関わる人が「心の安全基地」となりますが、これらの人々は、複数いることが望ましく、相互に理解し合い、基地としての機能を十分に果たすことが大切です。

乳幼児にとって家庭は、活動の出発点であり、また、終着点でもあります。生まれてきた赤ちゃんは、身近な大人からたくさん「プラスの刺激」を受けると「肯定的な感情」をはぐくみ、「喜びの回路」を作ります。

逆に、身近な大人が悲しみや苦しみにとらわれていると、「マイナスの刺激」を受け、「悲しみの回路」が作られます。しかし、どの親も初めは経験がないままスタートしますので、失敗はつきものです。

親も子どもも笑顔で日々を送るために、乳幼児期の子育てを楽しんでみませんか。

あまり気張らずに、子どもと一緒に少しずつ楽しみながら成長しましょう。



元気のもとは早寝早起き朝ごはん

心身の成長期にある子どもにとって「食事」と「睡眠」は極めて重要なものです。

早寝早起き朝ごはんを習慣化し、生活リズム（寝ること・食べること・遊ぶこと）を確立していきましょう。



○早寝早起き朝ごはんの習慣を身に付けるには、決まった時間に起きて、日中たくさん遊ぶことが重要です。

○合い言葉は「おいしいな」。食事の楽しさを伝えてあげましょう。（茨城県食育推進計画－第三次－）

お おはよう、ごはんを食べましょう
い いただきます、ごちそうさまをいいいましょう
し しっかり野菜を食べましょう
い いばらきの食べ物を味わいましょう
な なかよくみんなで食事を楽しみましょう



◆栄養バランスのとれた食事がとれるよう心がけていますか？

◆大人の生活パターンに合わせた無理な生活をさせないよう注意していますか？

きまりを守る心を育てる

子どもは、身近な大人のすることを真似します。きまりを守れるよう厳しくしつけるよりも、自らの行動でお手本を示してあげましょう。子どもは、間違ったことを繰り返すものです！

○過度に叱る(たたく、激しい言葉で叱責する)必要はなく、その都度正しいことを教えてあげましょう。

○してよいこと、してはいけないことを教えるときは、なぜ、いけないのか、どうして「がまん」しなくてはいけないのか、その理由を子どもが考えられるように伝えましょう。

○よいことをしたら、しっかりとめてあげましょう。そうすることで子どもに自己肯定感が芽生え、子どもは自分のことが大好きになり、他者にも思いやりをもって接するようになります。



<参考> 家庭教育応援ナビ「すくすく育ていばらきっ子」茨城県教育委員会



「家庭教育応援ナビ」QRコード 「家庭教育応援ナビ」公式X QRコード



X @Katei_sukusuku
すくすく育ていばらきっ子

