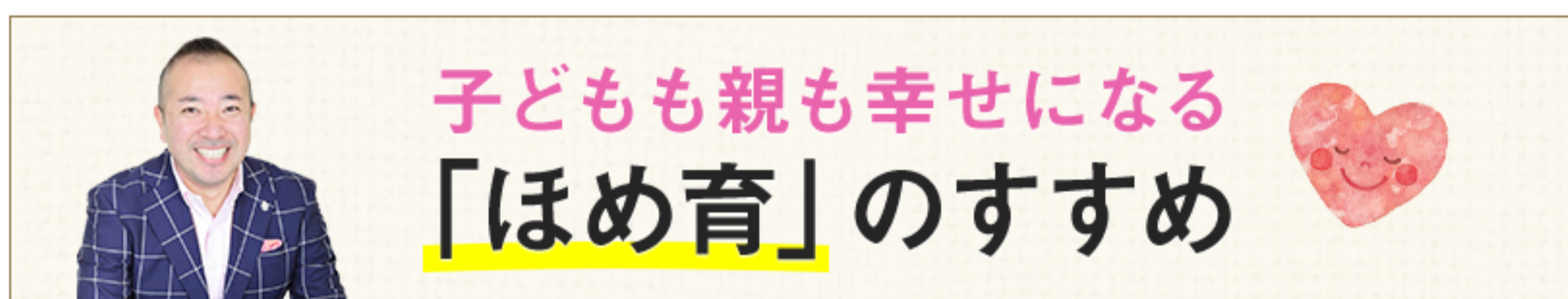


## もうすぐ新学期！夏休みにだらけた生活リズムを整えよう！

子育て・しつけ 2019/08/27 □ 子ども親も幸せになる「ほめ育」のすすめ

ツイート いいね! 14 友だちに教える 保存



今回のテーマは「生活リズムを整える」です。

楽しいことが目白押し、期間も長い夏休みは、生活リズムが乱れがち。「いつまで寝ているの!」「早く起きなさい!」とガミガミ叱っては、親子ともにストレスがたまるばかり…。新学期に向け、“ほめながら”楽しく生活リズムを整えましょう。

今回は「乱れたリズムをどう戻せばいいの?」とお悩みのお母さんに向けてのアドバイスです。

## まずは「寝る」と「起きる」の時間から!

生活リズムを戻すには、次の2つのステップを進めるとスムーズです。

### ステップ(1)「寝る」と「起きる」の時間を戻す

幼稚園で1日元気に過ごすには、朝はとても大事な時間です。いいスタートを切るためにも、まずは寝起きの時間を元通りにしましょう。7時に起きてほしいなら、6時45分くらいに一度「おはよう、あと15分寝られるよ」と優しく声をかけてください。15分の余裕があれば、7時まで少しづつ目覚めるはずですよ。



### ステップ(2) 日々の約束ごとを思い出す

朝起きたら着替えて、自分でパジャマをたたんで、幼稚園バッグを用意して…という当たり前の朝の流れも、小さな子どもは忘れがち。日々の生活の「約束ごと」を思い出させてあげましょう。紙に書いて貼り出すと一目瞭然、やるべきことをマグネットシートに書いた「お支度ボード」も、ゲーム感覚で準備ができるのでおすすめです。

## 焦らず気長に! Iメッセージで伝えることも忘れずに

2つのステップを進めるときは、次の3つのポイントを意識してください。

### (1) 3日間かけて戻せばOK!

お母さんの焦りがトゲトゲした言葉になり、「お母さん、また怒ってる…」となってしまうのは、気持ちがうまく伝わりません。そもそも毎日22時に寝ていたのに、「今日から20時に寝なさい」では、子どももビックリします。3日くらいかけて、徐々に戻すイメージでいきましょう。

### (2) Iメッセージで期待を伝える

子どもはお母さんに期待されると、「よし、がんばっちゃおうかな」と張り切るものです。「早く起きなさい」と命令するのではなく、Iメッセージで期待を伝えてください。「明日の朝、〇〇くんが早く起きて、片づけを手伝ってくれると、お母さんとっても助かるよ」などと、がんばるチャンスを示すこともポイントです。

### (3) ちゃんとできたら、たっぷりほめる!

生活リズムを元に戻すのは、子どもにとっては難しいこと。ちゃんとできたら、抱きしめて、頭をなでながら、「ひとりで起きられたね! すごいね!」と思いきりほめてください。「〇〇ちゃんが大好きなのはちみつトースト作ってあげるね」と、ご褒美つきにするのもいいでしょう。子どもはやる気を出し、自分から行動するようになります。

生活リズムを戻すには、お母さんのサポートが欠かせません。Iメッセージで期待を伝え、できたときは十分ほめましょう。結果が出たときのほめ言葉は「やればできるんだ!」という自信を育み、子どもの行動力につながります。2学期を楽しみに、親子で一緒にがんばりましょう!



### 今日からできる! ほめ育ワンポイントアドバイス

夏休みに、体も心もひとまわり大きくなった子どもたち。2学期は運動会や遠足、音楽会など、行事が盛りだくさん。成長の秋にするためにも、いろいろチャレンジしてほしいものですね。子どものやる気スイッチを押すのは“お母さんの笑顔”。子どもはいつでも「お母さんを笑顔にしたい」と思っています。子どもをほめるときは、最高の笑顔を見せてあげてくださいね!

## PROFILE



### 原 邦雄 (はら・くにお)

株式会社スパイラルアップ・一般財団法人ほめ育財団代表

世界10ヶ国に広がる“ほめ育【Ho-Me-I-Ku】”を世界共通語に!

世界中の人たちを輝かせる! をミッションに掲げ、子どもの教育にチャリティーをすることを目的に、「一般財団法人 ほめ育財団」を設立。

大手コンサルタント会社で活躍後、飲食店の洗い場で4年間住み込み修行。多数の現場で培った経験と、脳科学・心理学をミックスした教育メソッドは、大人だけではなく幼児教育にも活用できるとして、国内外200社に導入され、のべ100万人以上の成長に繋がる。

ハーバード大学やザ・リッツ・カールトンホテルでのセミナーをはじめ、年間200回以上の講演を行う。著書は5冊。テレビ朝日「報道ステーション」やNHK、TV東京の池上彰氏特番にも登場。

の講演を行う。著書は5冊。テレビ朝日「報道ステーション」やNHK、TV東京の池上彰氏特番にも登場。