



朝なかなか起きられない

～子どもの生活の工夫②～



前回から田中康雄先生の著書『発達障害の子どもの生活の工夫と伸ばす言葉がけ』からシリーズでお届けしている「子どもの生活の工夫」。今回は生活習慣で誰もが悩む、朝の起床についてです。

◇叱らずに根気よく言葉がけを続けましょう

小さいときに睡眠のリズムが安定しなかった子どもでも、成長とともに少しずつ睡眠のリズムがと整い、朝起きられるようになっていくことが多いようです。なので、起きられるようになる時期を待つという姿勢も大切です。起こし方は、「根気よく声をかけること」です。声をかけても起きなければ、10分後に再び声をかけてみます。そして、起きられたら「おはよう！起きられたね」と明るくあいさつをしてほめましょう。



◇簡単にできるお手伝いを頼みやる気を引き出す

お手伝いをするこことで、子どもはお家の人の役に立ってたと思えますし、生活にもリズムができます。例えば

ば、子どもに部屋のカーテンをあける係になってもらったら、「朝、〇〇ちゃんがカーテンを開けてくれると、部屋が明るくなってるわ」と、役立っていることを明るく伝えます。その他に「新聞を取る」「食卓に箸を並べる」などもあります。お手伝いできたなら、「ありがとう！」と笑顔で言葉がけをしましょう。人からほめられ肯定される経験は、その子の大きな自信になります。



◇ごほうびを決めておくのもひとつです

例えば、朝起きられたら「シール」をカレンダーに貼ります。それが一定の数になったら、好きなキャラクターのカードがもらえたり、おやつに好きなお菓子を食べられたりするなど、その子にとってうれしいことをごほうびにします。できたことが目でみてわかり、成果も確認できるので、「朝起きようー」という意欲がわきやすくなります。

◇起きられたら穏やかにしっかりとほめましょう

何度か言葉がけしたあとで、その子がやっと起きられたとしても、「どうしてすぐに起きないのー！」などと責めずに、「おはようー」と穏やかにあいさつしましょう。叱っても、ほめても、子どもはおきられるときに起きるものです。お互いに気持ちよく朝のスタートするために、気分よく起きることが、今日一日を楽しく過ごすことにつながります。起きてくれない子どもを起すことは大変なことですが、根気よく続けていきましよう。

迎見紗子

入園おめでとう！



食農教室 ～菌ちゃん農法～



土の中の菌ちゃんのおかげで
おいしい野菜ができるよ