



幼児の子育てのこづ 困ったら専門家に相談も



平成23年度の乳幼児健診で「子育てをしていてどうしたら良いかわからなくなることありますか」という質問に対して幼児の保護者の約半数から「ある」という回答を得ました。

今回は、幼児期の子どもが、良いところを十分に伸ばし、苦手なところを少しずつ減らせるような子育ての工夫について紹介します。

具体的かつ簡潔に伝える

幼い子どもは言葉の理解が未熟なため、長い文章では何を言われているのかを理解することはできません。

また、「～しないで」という言い方は、子どもにとってはどうすれば良いのかが分からにくいものです。

子どもにしてほしいことを伝えるためには、これから何をすれば良いかを具体的に、また簡潔に伝えるようにしましょう。

例えば、ちょっと待ってほしい時には、「まだ触らないで」ではなく、「手はおひざ」などと具体的に簡潔な言葉で伝えましょう。

また、言葉に頼らず、最初は大人が子どもと一緒に動作を交えて、するべきことを教えましょう。

しっかりと褒める

褒めることは、子どもの行動を「それでいいんだよ」と肯定する意志表示です。

褒められ、自分の行動を認めてもらうことで、子どもは自己肯定感を持つことができます。また、大好きなお母さんやお父さんに認められたという満足感と、自分でできたという自信を得ることができ

ます。こうすることで、子どもはその場に合った行動を学習

し、また、やってみようという気持ちを持つようになります。手伝いや身の回りのことを自立的にできたときは、しっかりと褒めて、好ましい行動を教えましょう。

良い・悪いははっきりと

「子どもが騒ぐから」「時間がないから」などの理由で、その時々によって子どもの良い行動や悪い行動への対応が異なっていますか。

子どもは一貫したルールを繰り返し教えてもらうことで、物事の良し悪しを学びます。子どもにルールを伝えるとき

のこづは、動作や表情、口調を工夫することです。

褒めるときは、笑顔で拍手をしたり、頭をなでたりして、少し大きなくらいに表現します。

怒るときはくどくどと怒らずに、厳しい表情をつくって少し低めの声で「だめ」ということを伝え、同時にどうしたらよいのかを教えましょう。

また子どもは、自分の行動

に大人が反応することを楽しんで、好ましくない行動を繰り返すことがあります。

このようなときには、あえて大人が反応しないということも必要です。

危険がないように注意しながら、少し知らないふりをしてみましょう。そして、子どもが好ましくない行動をやめたら、しっかりと褒めると良いでしょう。

予定を伝える

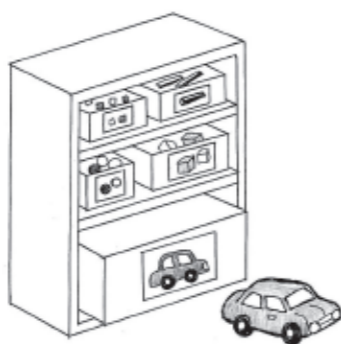
子どもは、新しいことをするときや初めての場所で混乱したり、日常生活の中でかんしゃくを起こすことがあります。「これから何をするのか」「いつまでするのか」「終わったら何をするのか」が分ると、子どもは、見通しを持ち安心して行動することができます。

新しいことは一度見本を見せておいたり、言い聞かせがきく子には「～が終わったら、～をしようね」と予告すると良いでしょう。

また子どもは、自分の行動

して見えないようにする配慮も大切です。

また、おもちゃの数を限定し片付けやすくしたり、「何を」「どこに」片付けるのか



子どもにも分かるような工夫をしましょう。

困ったら専門家に相談

専門家の助言により、子どもの気持ちや発達段階を理解し、発達の状況に合わせた関わり方をする中で、子育て

の負担を軽減できます。

市では、子どもの健診や乳幼児こころの健康相談など、保護者が専門家に相談できる機会を設けています。

本紙20、21ページのくらしの情報をご確認ください。

また、保健師が随時、電話や面接、家庭訪問により、子育ての相談に応じています。

子育てで困ったことがあれば、独りで抱え込まないで、ぜひご相談ください。

■問い合わせ先
健康づくり推進課

瀬戸内市の味

おからピザ



◆材料 (26センチ2枚分)

- おから (200g)
- 水 (50cc)
- コショウ (少々)
- パプリカ (1/4個)
- しょうゆ (大さじ1)
- サラダ油 (適宜)
- 片栗粉 (100g)
- 塩 (小さじ1/4)
- 牛スライス肉 (50g)
- タマネギ (1/4個)
- ピザ用チーズ (適宜)

- A
- ニンニクみじん切り (小さじ1)
 - ごま油 (小さじ2)
- B
- マヨネーズ (大さじ1)
 - コチュジャン (小さじ1)
 - しょうゆ (大さじ1)
 - 白ごま (大さじ1)

◆作り方

- ①おから、片栗粉、水、塩、コショウをよく混ぜてひとかたまりにし、ピザ生地を作る。2つに分けておく。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切り、Aに漬け込む。
- ③パプリカとタマネギは薄切りにする。
- ④②③を炒め、しょうゆで味をつける。
- ⑤フライパンに油をひき、①を入れ、なるべく厚みが均等になるよう手でフライパンいっぱいにのばす。中火にかけ、ふたをして5分程度焼く。
- ⑥軽く焦げ目がついたら裏返す。Bをぬって④とチーズを載せ、ふたをして中火で8分程度焼く。

今月のレシピは

小野田敬子さん (瀬戸内市栄養委員会 長船支部) です



おからは食物繊維が多くて体に良く、安価で家計にもやさしいのでぜひ活用して欲しい食材です。おからピザはフライパンで手軽に作ることができます。上に載せる材料はお好みで変えて、親子で楽しみながら作ってください。

栄養士からのワンポイント

おからは、豆腐を作るときに豆乳を絞った残りかすで、ほとんどが不消化性の食物繊維ですが、タンパク質などの栄養素も残っています。体内に入ったおからは、他の食べ物から水分を奪い、消化物全体の粘度を上げます。その結果、消化物がゆっくりと胃腸を通過し、満腹感が持続すると考えられています。おからは傷みやすいですが、冷凍すると1カ月程度保存できます。1回に使う量に分けて冷凍保存用のビニール袋などに入れ、空気を抜きながら平らにして封をし、冷凍します。使うときは冷蔵庫で解凍します。

おもちゃやテレビが気になる
整理整頓

また、一日の予定をある程度一定にして、子どもが見通しをもって行動できるようにしましょう。

帽子をかぶったら外出する、手を洗ったらおやつを食べられるなど、子どもが次の行動を予測できるようなパターンを作ることで、子どもは自律的に動けるようになります。

周囲の刺激が多いと保護者の声掛けに注意が向かなかつたり、食事に集中できないことがあります。

また、保健師が随時、電話や面接、家庭訪問により、子育ての相談に応じています。子育てで困ったことがあれば、独りで抱え込まないで、ぜひご相談ください。