

育児には正解がない
だから迷ってあたりまえ
はじめてのことはわからない
だから悩んであたりまえ
ここにきて
一緒に子育てしませんか

赤ちゃんにはテレパシーがある？

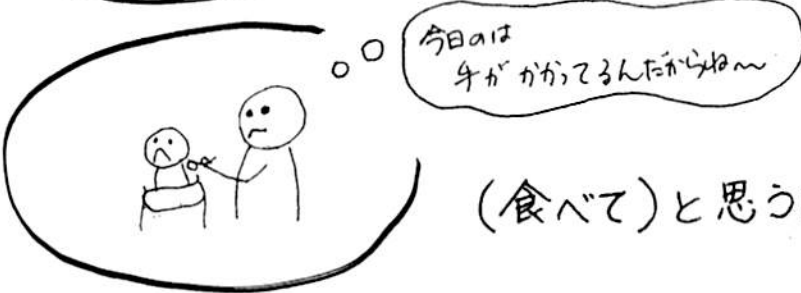
©しーちゃん

赤ちゃんって不思議。時々心の中を見透かされた気がして、「ドキッ」とすること
ありませんか？赤ちゃんや幼児への人の気持ちに「感応する」能力がとて高いのです...

たとえば～



(寝てほしい)と思う日にかぎって寝ない



(食べて)と思うと食べない



イライラしたり 不安な気持ちになると (何も言っていないのに) 泣き出す

だ・か・ら

ど～んとかまえて



はいはい泣きたいのね～

うたでもうたって



ア～バ～マリ～ア～♪

こたわらず～
とらわれず～



おいこは 出ても 出なくてもいいよ～

こうして母は また一歩 "無我の境地" へ 近づくのであった.....

子どものしつけシリーズ(4)

生活のスキルは叱らない

ハダカで生まれてくる赤ちゃん。食べること、眠ること、洋服を着ること...ひとつひとつ生活のしかたを教えてもらって人間になっていきます。どれもできないのが当たり前ですから叱る必要はありません。上手な教え方、考えてみましょう。

- ## 生活のスキル(技能)の教え方 5ヶ条
1. 時間にゆとりをもって(時間があるときに)
 2. 手順ややり方を具体的にわかりやすく
 3. 自分でしやすい環境づくり
 4. できない部分を援助
 5. 毎日毎日くり返し

たとえば「食べる」こと一つとってもたくさんスキルがある

口をじること
よかすこと
のみここと

「お母さんのお口を見て」
口をじて
食べてみせる

少しずつ
口に含む
こと

「少しずつ食べよう」
「はい、ほんぶんこ」

「おいしいねー」
食事を楽しむこと

他にもたくさん
あるスキルを..

毎日毎日くり返し

このていねいさが
実を結ぶ

視は見て
蓋はもんで

職人気質の母
かたま

ちねと
食べたい

きちんと
しなさい

かえりなさい

抽象的お父

よく噛んで
たいよー

ゆっくり
してみせたら、
きちんとていねいに
教えてもらえたら、
私(ぼく)だって
できるようになるよ。(笑)

離乳開始はいつ頃?

離乳の準備というと スプーンに慣れることが強調されがち。
でも大切なことは、心や体が 離乳の準備ができているかどうかです。
「こうならないと 離乳を始めてはいけない」というわけでは、決して
ありませんが、離乳食を始める 目安を書きました。

① 昼間長く目覚めている

夜
昼間
おひるね
おひるね
リズムがはきり

夜たっぷり眠って
昼間目覚めている
という睡眠-覚醒の
リズムが、はきりと
ついてくる

脳の準備
OK!

② 感情の交流が豊かになる

話しかけると
声を出して喜ぶ

自分から
呼ぶような声を出す

コミュニケーション準備OK!

③ あご・首・胸が しっかりする

うつむきで首を左右に動かす
= あごや首、胸の筋肉 準備OK!

手やおもちゃをよくなめている
= 口腔や唇の準備中

体の準備も
OK!



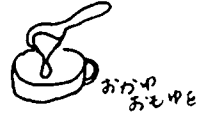
離乳食のすすめ方

ゴックン期

うつぶせで
胸が上がっている頃～

午前1回

ドロドロで 飲みこめる



卵、乳製品、タンパク質類は 避けた方が無難
(この時期に使うと作る手間も かかりすぎます)

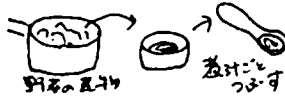
この時期に
おいしい果汁ばかり
飲ませると あとで
おかゆなどを食べられ
なくなることもあり。

モグモグ期

7.8ヶ月頃～

2回

舌でつぶせる固さ



おかゆ、とうろ、野菜の煮物の味付け前など
簡単にできるものを 中心に

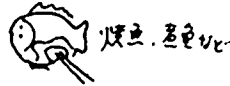
ごく薄味で OK。
母乳、ミルクで 栄養は
足りるので、必死で
食べさせないこと
大らかに大らかに

カミカミ期

10～12ヶ月頃～

3回

歯ぐきでつぶせる固さ



おかゆ、納豆、白味魚、煮物など

大人の食べ物を 薄味でつぶして

(アレルギー体質の家系では タンパク質はなるべく避けます)

→完了へ

よくかむこと。
のみこむこと。
口を閉じて食へること。
座って食へることを
くり返し、くり返し
こいねいに教ひあげる

1歳頃までは避けたい食品あれこれ

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| × 牛肉、豚肉 | × ハチミツ |
| × チョコレート | △ さば、いか、たこ |
| △ 食品添加物の多
いインスタント食品、菓子
ジュース類 | そば、かに、貝 |
| | △ 生パイナップルなど
輸入果物 |

絶対ダメ!!

酒
ビール

パパ、赤ちゃんに飲ませないで。
脳に障害が残ることもある。

© しーちゃん

おやつとお菓子

幼児にとっておやつとは？

幼児の体に必要な量は、
 1日3回の食事では十分とはいかないため、1日4回の食事が必要です。
 オヤツは、エネルギー、たんぱく質、
 ビタミン、水分の補給とするものです。
 大人のおやつと、幼児のおやつは、
 意味が違います。

たとえば
 食育に力を入れている保育園の
 おやつメニューは...

- (月) 団子汁、甘夏
 - (火) レーズンスタック、チーズ
 - (水) チャーハン、イリ大豆
 - (木) よもぎ団子
 - (金) ふかし芋、牛乳
 - (土) おにぎり
- ほとんど 食事

つまり

幼児のおやつ \equiv 食事
 おやつ \neq お菓子



じゃあお菓子は？

お菓子 = 嗜好品
 酒、タバコの仲間

こんな話を..
 「子どもがねてから、
 ゆっくりお菓子を食べています」
 「1週間に1度、100円で
 好きなお菓子を買う日を決めています」
 「ジュースをお茶がわりに飲ませて
 いましたが、今は、麦茶かお水に
 しました。かなり節約になりますヨ」

お菓子とジュースと与える危険

▼ わが子を糖尿病に
 小学生の糖尿病が増加中
 「パントホル症候群」とも..



▼ わが子を虫歯に



▼ わが子を小島族に



「いつも何か食べている
 お口のけじめなし」

生活のしつけシリーズ(1)

1.2.3歳は強情っぱり!?

1歳をすぎると始まる「イヤ!」「イヤ!」の連発。そのうえ、2歳頃からは思い通りにならないと、長泣き、大泣き、わからんちん、パニック、ひくり返り、物投げ...んもういいかげんにして!! と言いたいママは多いはず。
.....これって どうすれば いいんでしょう?



ややこしくしないために..
子どもが納得しやすいことばの例

- 気持ちに共感 「〇〇したかったのね」
- 思いを伝える 「お母さんは〇〇がしたいの」
- 物の気持ちを伝える 「〇〇さん(物の名前)は〇〇だって」
- 選ばせる 「〇と〇と どちらにする？」
- 尊重する 「〇〇を お願いね」
- 理由を伝える 「〇〇だから 〇〇しようね」
- 見通しをもたせる 「〇〇したら 〇〇しようね」



お袋=入り

スカートさん
まっ黒で気持ち悪い
きらいにしてあげよう

いっぱい歩くからね。
お父さんみたいに
足が大きく強く
なるよ



大泣き、ひくり返りが
はじまったら...

もうしかたない...しばらく泣かせて 傾合いをみはからって「もう、おしまい」とか「さあいっか」と気持ちの立て直しをはかるしかないでしょう...ふー。母は強くなるはずですよ。



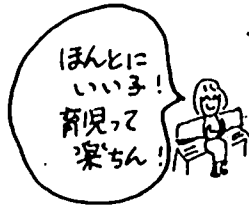
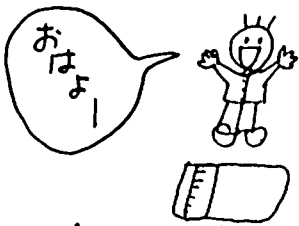
子育て中のお母さんは根気強く、共感力や相手の気持ちをくみとる力が高いよ。子どもの強情とつき合うことにより、親も知らず知らずのうちに成長しているのよ。

どんな子だって 1歳～3歳頃は 強情っぱりであたり前。
歩く前には、立っちとどっすん(尻もち)が必要なように、強情・イヤイヤは子どもが自分をつくるためにどうしても通らなくてはならない道なのです。
やがて言葉での表現力、見通しをもつ力、状況の理解力などが育てくると強情っぱりは自然に消滅していきます。

生活のしつけシリーズ (14) 意欲のある子は早寝早起き

六歳までの子どもの理想的な就寝時間は8時。そんなほか
な一と思うけれど、やっぱり早寝早起きの子どもは

©しーちゃん



ひとりよく遊ぶ、機嫌がいい!



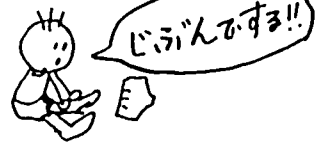
自分ですっきりと起きる!

「早くおきなさい」といわなくていい
(ちなみに小学校は
8時25分までに登校...)

早く寝かせつくと
こなになら!

～小さいうちが勝負～

意欲的!!



「早くしなさい」と
いわなくてすむ。



夜、ゆっくりと
大人の時間を
楽しめる...



病気に強い!



早寝早起きの習慣がつく



「早くおきなさい」と
いわなくていい。

ホルモン
自律神経
血液の流れ
体温調節
消化器の働き

みーんな
早寝早起きだと
快調!!

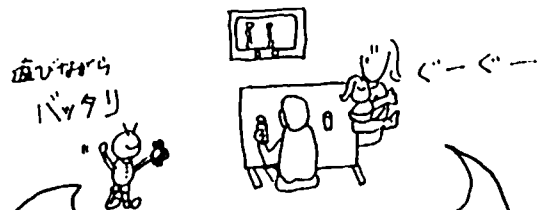
ろうるさくいわなくてすむ
ちよつと一工夫

8時半から
毎朝9時という
時間がある

はやくねかせるには?

9時までにはふとんにいれる
電気は消して部屋は暗くする
テレビなどの音は小さくする
寝かせつける時間は15分から30分
背中を軽くたたいたりさすったりする
お父さんは早めに家に帰ってくる

～小さいうちは
自分の体の調子がわかりません～



ねかせつけてもらえない子どもは
毎日体の限界に挑戦!

「私のしつけ」「私の一工夫」投稿をお待ちしています。

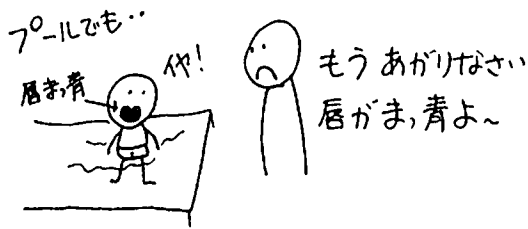
夜のお仕事

イライラ、ギョギョ、かんしゃくもち.. いつもきげんが悪い子だと親は大変..。つい怒る回数もふえます。でもかんしゃくを性格のせいにするのはちょっと待って。赤ちゃんは眠くなったり、お腹がすくと泣きだします。幼児も同じように、体の気持ち悪さをかんしゃくや乱暴で表現することが多いのです。いつも機嫌が悪いとすれば、それは睡眠不足のせいかもしれません。

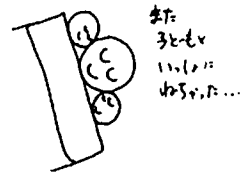
夜寝がしつけてもらえない子どもは
毎日体の限界に挑戦しています

⇒ 脳の疲労が蓄積

幼児は自分の体の調子がわかりません 放っておくと限界まで遊びます ⇒ だから大人がねがしつけてあげる ことが絶対に必要です。



- 1 まくらにして
- 2 テレビは消して
- 3 子守歌をうたて
- 4 体をなでたり トントンして



3歳頃までは、毎日寝がしつけるのが親の仕事。(離乳食を食わせてあげるように...)

乳幼児期の

遅寝遅起きには他にもこんな危険が...

夜型生活リズムの定着 → 登園しぶり、不登校

自律神経の不十分な発達 → 体温調節、内臓、免疫機能にも悪影響

睡眠不足による情緒の不安定 → 遊び(学習)不足、経験不足 → 自尊心の低下

© しーちゃん

うちの子 夜寝ないんです...

© しーちゃん

Aねがつけ方の コツを 伝授します!

① 寝る前は興奮させない



② 静かにする 暗くする



③ 「早くねて」と思わない



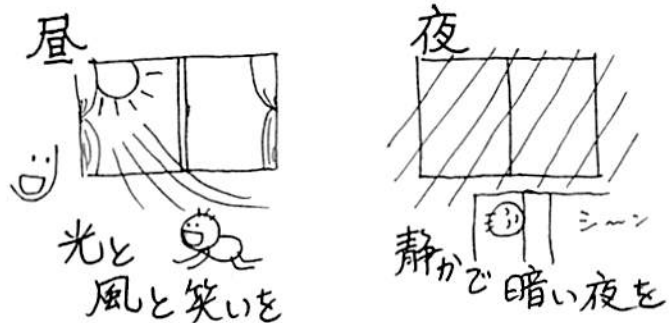
子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪いと
本当に親はつらいですよ。

夜ぐっすりねむれるヒントを書きました。

B眠りが深くなるコツ



① 昼夜のメリハリを



② イキイキと遊ぶ習慣を



メラトニン分泌を抑制し、
睡眠リズムを乱す危険性が
指摘されています。
～子ども部屋には置かない

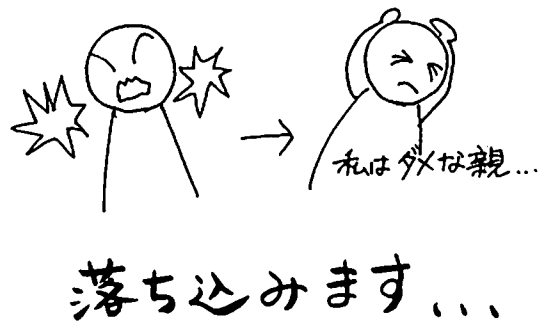
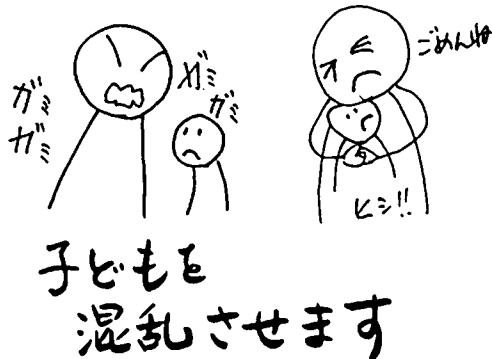
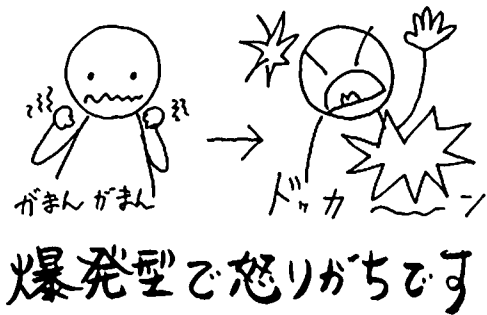
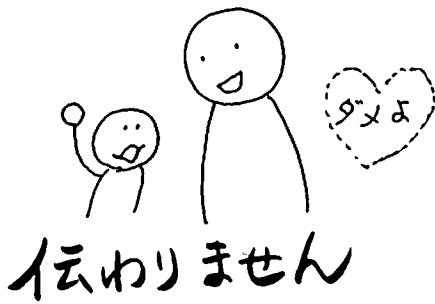
③ 暑すぎないか確認を

ふとんやパジャマは大人よりも薄めに。
特に赤ちゃんは厚着が大の苦手。
暑いと何度も起きてきます。

叱ることを
こわがらなくて

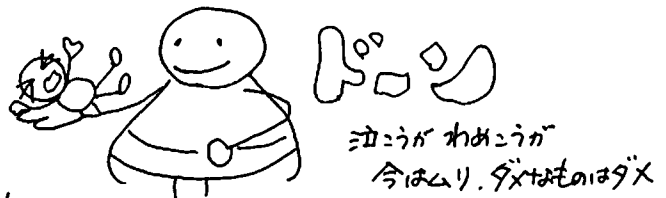
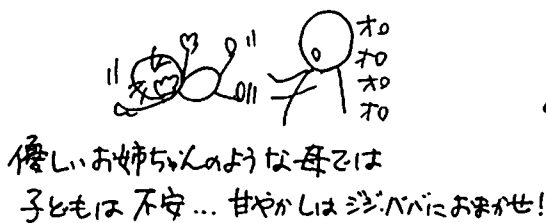
「幼児期は甘えさせ、受け入れてあげなくては いけない」と聞いて、
 子どもを叱らない 優しい 親を めざしていませんか？
 お友だちや、先生や、よその人は、親のように すべてを受け入れてはくれません。
 子どもが 良いこと、悪いことを 学び、社会の中でうまく生きていくためには
 ストレスに耐える力も大切。「適度に叱る親」をめざしてみよう。

叱ることはいけないことだと思っていると...



お母は、子どもに対して
しょうと努力している
立派な親ですよ!

子どもは、権威に守られてこそ、安心して生活することができます。
 時には 壁になり、限度を設けることも、親の仕事です。



© L-ちゃん

てこずる 2歳

2歳は、親が子どもを怒る回数が1番多い時期だといわれます。
イヤ! ダメ! パニック. わからんちん. 長泣き. 大泣き..... しかし、それらは
しっかり自我が育った!! という証拠でもあります。

2歳児の特徴

① イヤダメマン

「〇〇するつもり」のとき
XXされてしまうと
モ〜レツに怒る!

自我がぐんぐん
育っています

どの子もみんな通る道。
けれど、性格が悪い
わけでは ありません。

③ 自分の思い通りに ならないと怒る

相手も自分と
同じ気持ちだと
思いこんでいます。

2歳は
自己中
です。

② 欲ばり

全部自分のもの!
ぜったい貸さない!

〇〇したい!
〇〇のつもり!
〇〇なの!

④ 甘えも強い

「じぶんでー」といったり。
「してー」といったり。
こうしてほしいという
要求も強い



3歳をすぎると ぐんと楽になるよ!

親や友だちとの ぶつかり合いを通して。
「自分の思い通りにならないこともある」
「自分と相手は違う」ことに気づき。

自分の思いを ことばで表現できるようになると、上記のような行動は減っていきます

対応については、
「1.2.3歳は
強情、ぱりて
思考にしては

明るく楽しくゆがいなしけ

©L-ちゃん

1歳半～3歳頃は...

本人は
意欲まんまん!



自分でしたい
うまくやりたい
大きくなりたい
かこよくなりたい

子ども
実際は...

待てない
ママがた
しゃべ



そこび...



ポジティブ星人 参上!!

ポジティブ星人は、子どもの意欲を生かしながら、上手に援助して、
子どもに達成感と自信を味わせるのだ!!

ポジティブ1 《意欲を生かす》

「このおにぎりを食べると モリモリと力がわいてくるよ」

「ゆっくりねむると 体が大きくなるんだよ、さあ目をつぶろうね」

「これを そーっともっていきな」(と、あんなにたのむ)

ポジティブ2 《尊重する》

「このくつと、このくつは、どちらがいい？」

「Oちゃん、OOをお願いね」

「困ったなあ、Oちゃん助けしてくれる？」

ポジティブ3 《明るくゆがいに》

(くががらすおんが(ていご)に) 「ゆびで、あつを引っぱらてかかどを入れたらハイOK！」
でたらめうたで 気分転換

「うわあ、かこいいウエチが出たね、すこいぞー！」

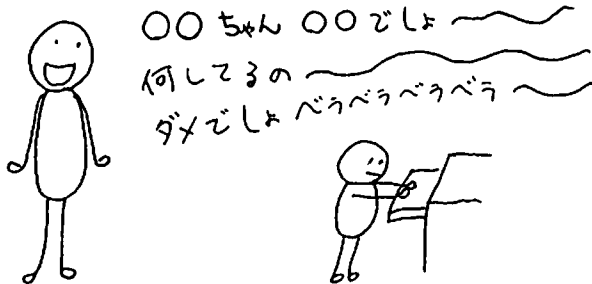
くさくても ほめる

子どものしつけシリーズ(2)

思いは態度で表そう

何度言っても伝わらないのは...

©しーちゃん



- ・声が子どもに届いていないから.. (頭の上を通りすぎるだけ~)
- ・ことばだけではわからないから..
- ・態度や声、表情はOKだから... (ことばはNOなんだけど)

伝わりやすく わかりやすいのは...



そばに行って
目を合わせてから
短く話す



う~んと
怒っている顔



めっちゃくちゃ
笑顔

優しいママより
楽しくゆかいな
ママになろう

表現上手には こんな「効果」も

ママは



表情筋が
きたわっている

ふけない



あなたは
こう思ってる
私は
こう思ってる

大人との
コミュニケーション力もUP!

子どもは




ことばや表情の意味を
推理する力が育つ



行動力を抑制する力が育つ

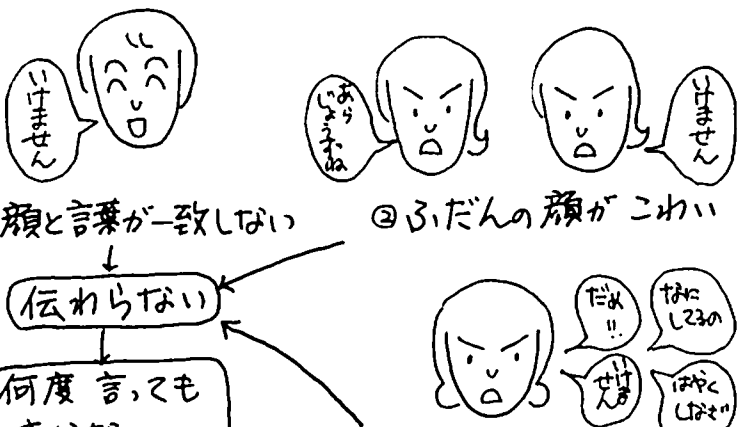
怒った顔はどんな顔？

わかりやすい怒り顔は



顔と言葉が一致している
↓
赤ちゃんにもわかりやすい
↓
怒っていることが伝わりやすい

わかりにくい怒り顔は




① 顔と言葉が一致しない
↓
伝わらない
↓
何度言ってもきかない

② ふだんの顔がこわい

③ いつも怒っている


怒りの三段階 <ママの場合は...>

レベル1




声もまじめ
↑
めずらしくまじめな顔

レベル2



みよげなよるが
↑
口が「ハ」の字
↑
声が固い

レベル3



みけんになってじゃ
↑
目がこわい
↑
もろ感情的! 声がこわい

受講料 無料

子育ては毎日が感情表現のワークショップ

喜びの感情や愛情を
ことばや体で表現してみよう

「大好きよ」
「うれしいなあ」
「ありがとう」
ぎゅーっと抱きしめる

ネガティブな感情を
表現し伝えてみよう

「いやだ」
「それはしてほしくない」
怒っている顔や声
悲しい顔や声

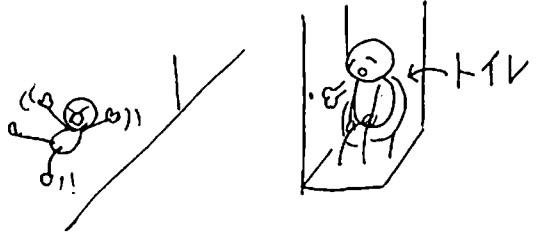
やわらかな
心と体をとり戻そう

子どもとうたおう
大きな声で笑おう
子どもと走ろう
いっしょに遊ぼう

怒りの対処

ちょっとしたことで、とっつも怒ってしまて、後でふか〜く反省することってありませんか？ 怒りのおさめ方、みんなどうしているんでしょう…。

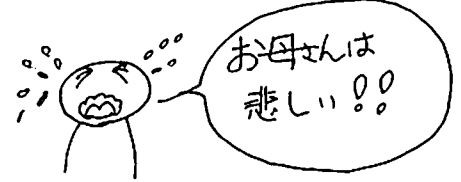
カ〜として 手が出そうなとき



● その場から離れる



● 思春期を想像する



● もう、泣いてしまう!

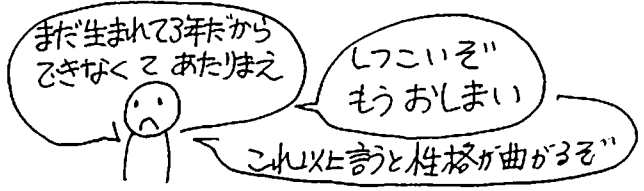
しつこく ※ 怒ってしまうとき



※ しわが増えると思う



※ 幼稚園でお友だちに同じことを言っている姿を想像する



※ 自分に言いきかせる

怒りの予防法 ♡

- 優しいふんい気の服を着る
- 鏡だらけにしておく
- なるべく外へ出かける
- 甘い物を食べすぎない
- 疲れすぎないようにする
- 十分に睡眠をとる
- とぎとぎ
子どもから離れ
リフレッシュする