

3歳児の子育て ～ 生活習慣を身につけよう ～

こども安心課 R5.4月

この時期の子どもは、大人や友だちの行動に興味がわき、マネをするようになります。自分でやろうとするけれど、まだまだ上手にはできないので、そっと見守りながら「やりたい気持ち」を応援してあげましょう。

【 早寝・早起き 】

- 朝起きる時間を決めて、生活リズムを整えましょう。
- 寝る時間には、寝やすい環境にしましょう。(テレビを消す、部屋を暗くする等)

【 あいさつ 】

- まずは、保護者がお手本を示して教えてあげましょう。

【 食事 】



- 食事に集中できる環境にしましょう。(テレビを消す、おもちゃを片付ける等)
- スプーンやフォークが上手に使えるようになったら、箸の使い方を教えてあげましょう。

【 歯磨き 】



- 子ども用の歯ブラシを用意して、歯の磨き方を教えてあげましょう。
- 最後は、保護者が仕上げ磨きをしましょう。
- 定期的に歯科健診を受けましょう。

【 排泄 】

- 子どもの排泄のタイミングを把握しましょう。
- 子どものタイミングに合わせて、トイレに誘いましょう。
- 失敗しても、叱ったり責めたりせず、焦らず気長にゆっくり見守りましょう。

*** 子どもの気持ちを切り替えるための3つの方法 ***

◇子どもの「イヤ」という気持ちを言葉にする

「〇〇したかったのに、できなくて悲しかったね」等、子どもの気持ちに寄り添うと落ち着くこともあります。

◇別の選択肢を提案して、本人に選ばせる

「〇〇と△△のどっちがいい?」「どっちからやる?」等の別の選択肢や順番を選んでもらうと、自分で選んだ満足感も感じられて気持ちを切り替えやすくなります。

◇親子で気持ちを切り替える

いろんな声かけをしても、どうしようもない時もあります。外に出て環境を変えたり、一緒にお茶を飲んだりして気持ちを切り替えるきっかけを作りましょう。