

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

子育て、一人で悩まないで！
お子さんの育てにくさ解決します！

子育てには、喜びや感動もありますが、時には心配なことや困ってしまうこともたくさんあります。

例えば・・・
●何となく落ち着きがないように感じる



●大人とはうまく関係が持てるのに同年代の子ともとはうまくいかないことが多い
●お話はよくできるけど、やりとりがうまくいかないことがある

このような子どもたちの中には、「自分は集中したいと思ってるけれど、つい注意がされてしまう」「友達と仲良くしたい。悪気はないのに、ついトラブルになってしまおう」など、お子さん自身が困っている場合が少

なくありません。本人の努力だけではなかなか改善することが難しいため、時には本人のわがままや親の育て方の問題といった誤解を受けることがあります。

このような子どもたちが、集団生活の中で健やかに育つために、ちよつと頑張ればできそうな工夫についてご紹介します。

◆遊びのルールを守ることができずに、友達とトラブルになってしまつ子

同じことで注意しても改善が難しい場合、次の3つに分類することで対応の仕方が変わります。トラブルとなる原因について考えてみましょう。

●分からないからできない
ルールが分かるように手立てをとることが必要です。簡単なルールにしたり、言葉での指示が入りにくい場合は、絵や図でルールを分かりやすくしたりしてみましょう。

また、「だめだよ」などのあいまいな言葉は分かりにくい場合があります。短い言葉で具体的な指示をすることが大事です。「何を、どうするか」を明確に伝えましょう。

●分かっているけれどやめられない
約束を決めてルールを守ることが意識づけることが必要です。

●わざとやっている
大人に構って欲しい場合や、遊びたいけど何と言って関われば良いのか分からないなどが考えられます。「一緒に遊ぼう」「入れて」というような関わり方を教えることが必要です。

◆一番にならないと気が済まず、ゲームに負けるとかんしゃくを起こしてしまう子



かんしゃくを起こして興奮していると、余計に感情をいらだたせてしまいます。興奮が冷めてから様子を見て「悔しかったんだね」「一番になりたかったんだね」など、子どもの気持ちを言葉で表現してあげると良いでしょう。「まあ、いいか」とか「しょうがないな」などの言葉や声を聞いて、切り替えてあげることが効果的です。

お手軽3分フィットネス 114

お手軽3分フィットネス集
スポーツ課などで配布中!

時間をみつけてストレッチ!

後頭部の下部から首につながる筋肉が硬くなると首のこりを感じやすくなります。ストレスの影響も受けやすいので、仕事などでイスに座ったままできるストレッチをご紹介します。

スポーツ課☎23-3531



- 1 背もたれのあるイスに深く腰掛け、背筋をしっかり伸ばします。
- 2 一方の腕を背中側から伸ばし、手の甲を正面に向けて逆側の背もたれを掴みます。
- 3 もう一方の手を手と逆側の頭に添えて、息を吐きながら、頭に添えた腕の側へ手を使って頭を斜め前に倒してキープする。

※この姿勢で左右30秒