



子どもに生活習慣を身に付けさせるには？

「約束したことを子どもがなかなか守ってくれない…」と悩んでいるお父さん・お母さんもいらっしゃると思います。

例えば、小学生くらいのお子さんであれば「道草をしない」「帰ってからの手洗い・うがい」「遊んだあとの片付け」。その他にも、「学校の宿題を忘れない」「忘れ物をしない」など。そのことについて何度叱っても、また同じことの繰り返し…。

お子さんのあまりの物覚えの悪さに、「うちの子は何か障害があるのかも…」と不安に考えてしまうお父さん・お母さんもいるようです。



実はこのような物覚えの悪い子にも二通りあるようで、一つは学習障害などの**“病的なもの”**。もう一つは**“真剣に覚える気がないだけ”**という場合です。

もしお子さんに病的な問題があるとしたら、学校から何らかの指摘があると思いますが、そういうことがないようなら障害の可能性は少ないようです。でも、どうしても気になるようなら、一度専門医を受診されてみるのもよいかもしれません。お近くの「保健所」に相談すれば、お住まいの地域の適切な病院を紹介してくれるそうです。

また、障害が原因でないとしたら、お子さんはなぜ覚える気が起こらないのでしょうか？

これは、お子さんが親に甘えているのかもしれませんが、あるいは、親がいつもイライラしていることに萎縮してしまっているのかもしれませんが、また、お子さん自身が「覚えられない…」と諦めてしまっているのかもしれませんが、単にお子さんがそっかしい性格の持ち主なのかもしれません。

だからこそ、**子どもに生活習慣を身に付けさせるには、愛情を持ってじっくり根気よく訓練することが大切です。**

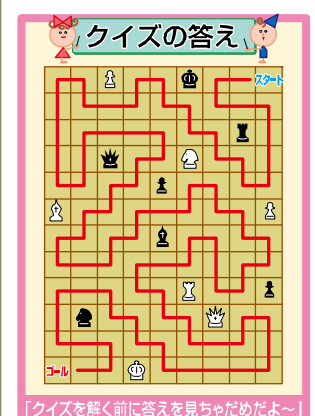


もちろん、わりと早く身に付くようになるか、かなり時間がかかってしまうかは**“個人差”**があります。しかし、叱って無理やり覚えさせようとしても、本人の自信をなくさせるだけで逆効果です。また、親が代わりにさっさと片付けたりしたら、いつまでたってもお子さんの進歩はないでしょう。

また、子どもはいろいろなことに関心を向けるため、親との約束だけに集中するというわけにもいきません。

それなら、「帰ったら手洗い・うがいをする事!」「遊んだら片付けること!」など、**紙に書いて部屋にペタペタ貼っておく**といった工夫も必要でしょう。それを見ながら行動をくり返すことで、良い生活習慣が自然に身に付いていくかもしれません。

どちらにしても、**お子さんの生活習慣を変えていくためには、気軽に気長に対応していくことが大切です。**



「クイズを解く前に答えを見ちゃだめだよ〜」