



共育いちい

家庭教育支援をさらに充実させる1年にしたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

やる気を引き出す方法を見つけたのでご紹介します。

母「ご飯食べ終わったら、歯磨きと顔洗って。」
 子「今しようと思ってたのに。」
 母「家出る時間まで、もう10分だよ。時間ないよ。急いで。」
 子「行く前にテレビ見たかったのに。」
 母「テレビ見てる時間なんてないよ。今何時だと思ってんの？」
 子「・・・」



(これは我が家でよくある朝の光景です。)

朝から親子で嫌な気分です。

「早く 早く」と急かしても、改善されるどころか「学校行きたくない」と、かんしゃくを起したこともありました。

朝だけではなく、宿題や日々の関りでお互いがイライラしてしまうことが起きてます。

私たちが成人になるまでに、どれくらいの否定的な言葉を聞いて育ったか？

アメリカの行動心理学者(シャド・ヘルムステッター博士)によると、私たち人間は生まれてから20才になるまでの間に、14万8000回もの否定的な言葉を様々なメディアを通して聞いて育ち、それに対し肯定的な言葉は10分の1なのだそうです。

母「ご飯食べ終わったら、どっちが準備早く終わるか競争ね。」
 子「待って。」
 母「まだ10分あるから、早く終わらせて自由時間あるよ。」
 子「やったー。負けないぞ」
 母「おっ！歯磨きも終わって顔も洗って準備ばっちり。スムーズに出来て気持ちいいね。」
 子「うん。」
 ☆テレビ見る時間はありませんでしたが、元気に学校に行きました。



(そこで声かけを変えてみました。)

「早く」と急かしたいのをまずは飲み込み。今出来ている事の実況中継。行動や事実を認める言葉がけ。結果を見てかける言葉ではなく、過程を見てかける言葉です。褒めなくてはと思うと身構えてしまうので、「元気だね。」「起きれたね。」「今日はいい天気だよ。」とか「良いことありそう。」

未来が楽しくなる言葉がけをします。

「ほめて子を伸ばす」と言われますが、ただほめるのではなく努力している事実や、今出来ている事を認める。努力したこと、進歩・成長した過程を見つけて認めてあげることかポイントです。

しっかりほめて肯定的な関りを増やしましょう。親も子どももイライラが減り親子の信頼関係が深まり、家庭内の雰囲気も良くなることでしょう。さらに子ども自身も気分がいい時と悪い時を自覚できるようになり、心と行動が安定することでやる気につながっていきます。

朝食やおやつに簡単・安心愛情レシピ

残りごはんごはんせんべい



作り方

- ① ラップの上に、温かいご飯をのせて全ての材料を混ぜ合わせ、ラップでおにぎりを握る。
- ② クッキングシートの真ん中におにぎりを乗せ、①のラップをおにぎりの上に広げ手で平らに伸ばす。めん棒でさらに薄くし、ラップを取る。
- ③ トースターで3～5分焼いて出来上がり。キッチンバサミで切り、食べやすいサイズに。

おすすめ具のバリエーション

- ・桜エビ・わかめふりかけ・ゆかり・青ネギ
 - ・焼き魚(鮭 鯖)・チーズ・青のり・コーン
 - ・バターで風味アップ・カレー粉でスパイシー
- その他 油を塗ってカリカリに

アレンジしてみてください。

※Point!

焦げやすいので様子を見ながらお好みの固さまで焼いて下さい。

材料[1人分]

- ・ごはん(茶碗1杯分)・塩昆布(適量)
- ・天かす(適量) ・ごま (//)

夕飯のごはんが残った時は夜に②まで作っておき、朝は焼くだけで朝食が出来ます。食欲がない時も、お菓子感覚で食がすすみます。朝は時間との勝負なのでパクパク食べてくれると嬉しいですね。手間をかけずに楽ちん朝ごはんです。

今月の1冊

日南町図書館司書のおすすめ！！



子どもの考える力を伸ばす教科書

著・編集：星 知啓
出版社：大和書房

変化する時代を生き抜くには暗記型の勉強より「考える力」が必要！最新脳科学と心理学に基づき「思考力」を向上させるメソッドを紹介。毎日の習慣や会話に気を付けるだけで地頭を鍛えられる。いくつになっても遅くない！！

是非保護者のみなさんに読んで頂きたい1冊です。

(日南町図書館で借りられます)