

自我のめばえと生活習慣

ねらい

- 自我の確立や生活習慣の確立の重要性について必要な情報や知識を提供することで、子どもの発達や生活習慣の乱れの影響に関する**知識の不足や誤解から生じる不安や疑問の解消**を促す。
- 子どもの自主性を伸ばすために、子どもを援助しようとするときには、**子どもの思いを理解することが重要**であることを、親が自ら気づき、理解し、納得するよう促す。
- 参加者がそれぞれ抱える**不安や悩みを語り**、他の参加者や支援者がそれを聴き、**共感し、語り合う**ことで参加者の不安や悩みを和らげる。
- 参加者同士が活発に意見を交流できる場を設け、**仲間づくり**を援助する。

概要

- 自我が芽生え、何でも自分でやりたがる、**みらい君のエピソード**を読んで、グループワークで参加者に子どもと親の両者の気持ちを考える内容となっている。
- 資料を使って、相談内容としてニーズの高い食事やトイレ、睡眠などの生活習慣の確立について、参加者が学ぶ。
- グループワークでは、参加者が、お互いのいろいろな意見を聴くことで、悩んでいるのは自分だけではない、みんな一緒だという気づきや孤独感・悩みの軽減や解消につなげる。

ポイント

【話し合いのテーマ】

- ワークシートを活用し、テーマを設定して参加者自身が考え、さらに、考えたことを参加者相互で話し合うことを促す。テーマについては、次のテーマの全部または一部を活用する。
 - ◆ 食事、睡眠、排泄などの生活習慣を身につけていくのにどう向き合うか。
 - ◆ 子どもは親自身が願うように成長するものなのか。
 - ◆ 子どもが親の思いどおりにならないときに焦りや怒りなどの負の感情を高ぶらせることはないか。また、そのときにどのように対処しているか。

【提供する知識等】

- 自我や生活習慣の確立、子どもの育ち、子どもへのかかわり方などに関する次の知識や考え方の全部または一部を伝える。
 - ◆ 自分でやりたがる時には、子どもの気持ちを大事にして援助することが大切である。
 - ◆ 子育ては大変な面があるが、同時に大きな喜びがあること。
 - ◆ 子どもの成長には個人差があり、子どもの成長をゆとりを持って見守ることが親子の関係にもゆとりを与える。
 - ◆ 叱るより、良いところを見つけ、褒めることが大切である。
 - ◆ 生活習慣の大切さ。

事前の確認事項

- 生活習慣の不安や悩みの解消、情報交換、学び、仲間づくりの場となるか。

準備物

- 名前シール ● おもちゃ ● 絵本 ● 付箋 ● 模造紙 ● サインペン等 ● 資料(P19,20)

プログラム進行例

時間	展開	ポイント・留意点
	名札付け(各自記入)	<ul style="list-style-type: none"> ● 全員が名札をつける(親・子ども共) ● ニックネームでもOK ● 可能であれば、あらかじめグループ分けしておく
10分	あいさつ ワークの主旨説明 自己紹介 アイスブレイク	<ul style="list-style-type: none"> ● 今日のプログラムのねらいについてポイントをしぼりわかりやすく説明する ● 和やかな雰囲気づくりに配慮する ● 親子でできる手遊びをする
10分	ワークの導入 ● エピソードを読んで ● ワークシートの記入	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加者の子どもの年齢がエピソードと合っていない場合は子どもの育ちに合わせた適切な話題が提供できるとよい ● 自分ならどうするかを考えながら読むように伝える
20分	グループワーク ● 自由に意見交換 ● 意見をまとめる	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加者が話しやすい雰囲気をつくり、活発な話し合いの場になるよう努める(付箋と模造紙を使ったグループワークが効果的) ● ステージ1・2で、なぜそう考えたり思ったのか、その理由を発表する ● ステージ3では、子どもの育ちが親の希望にマッチせずに、つい感情的になった時の自分自身の感情のおさめ方なども考え話し合う ● まずは、「自分でしたい」という子どもの気持ちを大切にすること ● 全員に意見を出してもらい、参加者が共感することで少しでも悩みの解消につなげていく
15分	振り返り ● グループ発表 ● 意見交流	<ul style="list-style-type: none"> ● 各グループから発表する ● 意見を共有しあい、情報交換する ● 子どもを様々な視点から見ることで、よいところをたくさん見つけるように声をかける
10分	まとめ ● 質問	<ul style="list-style-type: none"> ● まとめとして伝える(資料も参照) <ul style="list-style-type: none"> ・ 子育ては大変な面がたくさんあるが、同時に大きな喜びがある ・ 子どもの育ちは個人差があり、ゆとりを持って見守る ・ 叱るより褒めることが大切である ● 発達や悩みの種類によって専門家などの相談につなげる ● 保健師、保育士等の専門家のアドバイスを受けることができるよう、あらかじめ連携しておく ● 質問については丁寧に受け答えをするように心掛ける

資料

生活習慣について伝えたいポイント

5つの基本的な生活習慣の中で、子どもの健康にかかわるのが食事と睡眠と清潔で、この3つが生活リズムのベースになる。

早起きがスタートライン。そして、しっかり朝ごはんを食べ、昼間に十分遊ぶことが、早寝早起きの生活リズムを整えていくことにつながる。

