



1 日 1 回は外に出て 体を動かす

紙をめくる、えんぴつを筆箱から取り出す、先生の動きをまねるなど、簡単な動作を素早くできない子どもが増えているという。効率的な学習を考えると気になる傾向だ。時間がある夏休みこそ、親子で外に出て体を動かし、手足の感覚を鍛えよう。



1 週間の目標を決め、 “頑張り表”を付ける

早寝早起き、お手伝い、ラジオ体操、ボールや外遊びといった項目ごとに「できたらシールを張る」という“頑張り表”を作って、やる気を出すのも方法だ。シールを張っていくことで、達成感やこれから頑張りようという意欲につながる。

寝る前に1日の 楽しかったことを話す

子どもがリラックスする寝る前の時間や入浴中などに、その日の楽しかったことを話をさせよう。体験したことを思い出すことで、記憶力を養い、自分の気持ちを言葉にして伝える練習にもなる。落ち着いて親子がコミュニケーションできる貴重な時間になるはずだ。

未就学児を 成長させる 夏の7つのルール

起きたら必ず自分から 「おはよう」を

朝、自分から「おはよう」を言えば、気持ちよく1日のスタートが切れることを体験的に身に付けさせたい。「おやすみなさい」「いただきます」「ごちそうさま」などの基本的なあいさつも、自分から言えるようにしていきたい。

「時間があるから」と油断していると、夏休みはあっという間に終わってしまう。ルールを決めて、小学校入学前の夏休みを効果的に過ごそう。

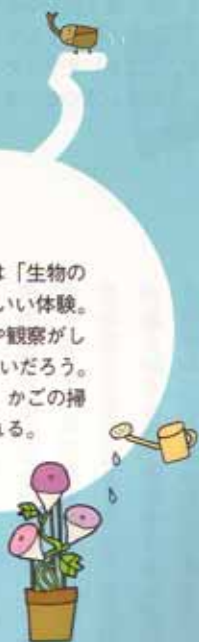
楽しかったことを 絵に描く

その日の楽しかった情景や心に残ったもの、生物の模写など何でもよいから、1日1枚絵を描いてみよう。情景画は想像力を培うし、観察画は模写力や集中力が付く。日付を入れて絵日記にまとめれば、継続する楽しみや達成感を味わうことができる。



朝顔の水やり&観察、 虫の飼育

植物や虫、動物を育てることは「生物の命」と「成長する姿」を知るいい体験。時間がある夏休みなら、世話や観察がしやすい。観察日記を付けてもいいだろう。毎日水やえさを与えることや、かごの掃除をすることで継続力も養われる。



お手伝いを 1つ決めて実行

「新聞を取ってくる」「玄関をほうきで掃く」など、子どもでも続けやすく「やってもらおうと助かる」お手伝いを、最低1つ決めて実行させる。「自分が役に立つ」と思えることが子どもの精神的な自立につながる。できたときは、たくさん褒めてあげること。

