

早寝

はやね

早起き

はやあき

～生活リズムとコミュニケーション～

朝ごはん

あさ

今、子どもたちの生活リズムの乱れや人とコミュニケーションをとる力の低下が懸念され、話題になっていきます。子どもたちの健やかな育ちのために、家庭でできること、家庭で心がけたいことがあります。親子で話し合い、できることから取り組んでみませんか。

★早寝に心がけましょう

大人の生活が夜型になっていきます。それにもなつて、何となく遅くまで起きている子どもが増えています。パソコンやゲームも時間を決めて。まずは、決まった時刻に布団に入る習慣をつけさせましょう。

★早起きをしましょう

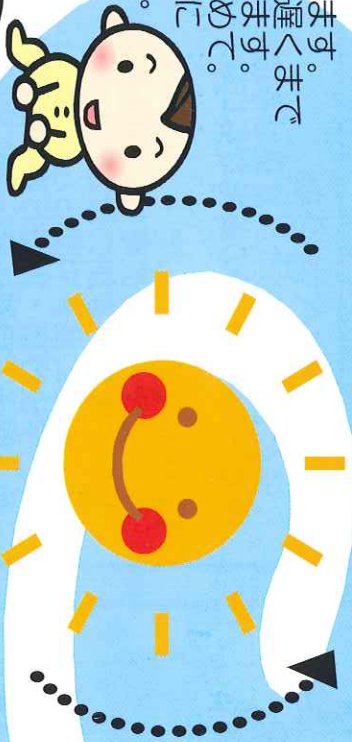
朝日を体に浴びると心も体もすっきり目覚めます。朝、自分でさっと起きて、朝食ごはんをおいしく食べられるように、生活リズムを整えさせましょう。

★あいさつをしましょう

子どもたちはいろいろな人との関わりの中で成長します。コミュニケーションのスタートはあいさつから。まずは大人がお手本を示しましょう。

★朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、脳と体のエネルギー源です。朝ごはんぬきの子どもは、午前中ぼんやり。すっきり朝ごはんを食べさせて、今日一日を元気に過ごさせましょう。



家庭でできること・世がほしいと

★我が家のルールを決めましょう



*テレビ・ビデオ・パソコン・ゲーム・携帯電話など、便利な機器が子どもたちの周りにあふれています。上手につきあっているよう、それぞれの子の家庭のルールを決めて守らせましょう。

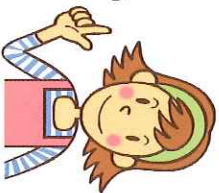


★子どもとコミュニケーションをとりましょう

*子どもと真正面から向き合い、ふれあいと心の絆を深めましょう。発達段階により、表現も様々ですが、行動をとりにしながらの言葉かけで、心がうんと和み、笑顔が増え、くるはずですよ。小さい子どもは、抱きしめるという行為も立派な会話です。愛されているという実感が大切です。

★手伝いをさせましょう

*手伝いにより、家族の一員だという自覚や「役に立っている」「やればできる」などの自己有用感や自己肯定感を持たせることができます。まずは、親子で一緒にやれることから始めてみましょう。「ありがとう」「助かったよ」など評価や励ましの言葉も忘れずに。



読書は心の栄養です！



読書は、想像力や考える力をつけるだけではなく豊かな感性や情操、思いやりの心も育みます。ぜひ親子で一緒に図書館に行ったり、一つの「本」を柱に、親子で話し合ったりしましょう。

鹿児島県地域家庭教育推進協議会は、地域における家庭教育支援の充実を図るため、様々な機会を活用した家庭教育に関する学習機会の提供等を推進することを目的としており県教育庁社会教育課に事務局があります。

この広報紙は、鹿児島県地域家庭教育推進協議会の委員（生涯学習・学校教育関係者、学識経験者、子育て支援団体等の関係者、行政関係者など）が、家庭教育の重要性について話し合ったことをもとに作成しました。ご意見・ご質問は下記までお寄せください。



親の果たすべき役割

子ども的人格形成の基礎は家庭にあります。「親の背を見て子は育つ」親の姿勢がなにより大事です。

【具体的な行動として・・・】

- 1 父親の家庭教育への積極的な参画
- 2 一家庭一家訓の設定
- 3 一緒に食事や団らん、コミュニケーションやスキンシップ
- 4 学校行事・地域行事に積極的に親子で参加
- 5 親子で自然体験・創作活動
- 6 氾濫する情報との接し方・モラル指導
- 7 祖父母世代の方々の知恵に学び、敬う姿勢

★ それぞれの家庭でやれることから！！

鹿児島県地域家庭教育推進協議会（県教育庁社会教育課内）

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号 TEL099-286-5339 FAX099-286-5673