

# 自立：10のヒント

## 家庭で出来る子どもの自立を促す10のヒント

# 10

- 1** ひとりで着替えられる洋服を用意する：頭からすっぽりと被れるシャツ、ウエスト部分がゴムになってるズボン、マジックテープや簡単なスナップボタンなどは着脱しやすいです。
- 2** 子どもがひとりで服を選べるように、選別した服を手の届く高さの洋服掛けに用意しておきましょう。脱いだ服を入れられるように、子どもサイズの洗濯籠を用意してあげましょう。
- 3** 低い位置に鏡を設置し、髪を梳かす櫛とブラシは子どもサイズの物を用意しましょう。
- 4** 子どもには、自分でスツールを登って大人のトイレに座らなくても排泄できるオマルを用意してあげましょう。（尚、スツールを登る使い方は、トイレトレーニングが完了し、1～2段のステップを自分で登り下りが出来ていれば適しています）大きな便座で落ちそうになると、お子さんも座ることに不安を感じてしまいます、子どもは安定しているトイレに座ることで安心感を得る必要があります。
- 5** 手を洗ったり、歯ブラシをする洗面所にスツールを用意しましょう。このスツールは、パンツに着替える際は座る椅子としても使えます。
- 6** 食器棚の一番下を空け、子ども専用の食器棚にして、小さなコップ、ピッチャーやボウル、皿、スプーン、フォークやコップ、ピッチャーなどを並べ、起き場所を決めましょう。
- 7** お子さん用の食器はプラスチックではなく、落とすと割れる本物の陶器で、子ども用サイズの物を選びましょう。お皿を落として割ったりすることで、食器を大切に扱うことを学んでいきます。形ある物はいずれ壊れるという気持ちで接し、叱りつけたり、怒鳴ったりしないようにしましょう。子どもは、あつという間に、お皿を落とさないように持つということを学びます。
- 8** 子どもが食事のお支度のお手伝いをすると、食べず嫌いをせずに、なんでも食べてくれる傾向があります。小さなお子さんは、オレンジやバナナの皮を剥いたりすることから始められます。
- 9** お子さんには初めから低いベッドを用意すると、自由に動き回る事が出来ます。朝、自分で起きてベッドから這い出せます。子どもが起きた時に目に留まりやすいように、玩具は低い棚に並べておきましょう。
- 10** そろそろ寝る時間なんだな、と、子どもが自分でわかるような習慣作りをしましょう。それぞれの家庭でやり方は異なりますが、最後に眠りを誘うような刺激を減少させるように持っていくしましょう。遊ぶ時間、お風呂の時間、本を読む時間、寝る時間、このような流れは完璧ですが、本を読む時間、お風呂の時間、遊ぶ時間、寝る時間の順番ですと、目が冴えて寝かしつけるのも大変になるでしょう。

