

# 子育てQ&A

アンケート「ちょっと聞いて!子育てでこんなことに困っています!」より



座っていられる子になるために何か良い方法はありませんか?

2歳5ヶ月・男児



## 自分の椅子を用意しよう!

食事用とは別の「自分の椅子」を用意しましょう。子どもと一緒に買いに行き、子どもが気に入ったものを選びましょう。習慣がつくまでの期間に使用するので、高価な椅子でなくても構いません。「この椅子は“自分の椅子”なんだ」と意識することが大切です。

- 絵本を読むとき
- テレビやDVDを観るとき
- 絵を描いたり、工作したりするとき

座って遊んだり、活動したりするときは必ず「自分の椅子」に座る習慣をつけましょう。「その椅子に座ると何か楽しいことが始まる」ことを覚えていくと、だんだんと落ち着いて「座る」ことができるようになっていきますよ!



今は、幼児椅子も種類が豊富!

## まなびの ポケット

自分の

# イスに座る習慣を!

「学ぶ」ために必要なことは何ですか?

- ①先生を見る
- ②話を聞く
- ③理解する
- ④考える

その答えは上の4つの行動が習慣になっていることです。小学校生活は、45分間の椅子生活です。少しずつ家庭でも椅子に座ることを習慣にしましょう。

## ココがポイント!



### 1 背中を「すーっ」で「ピッ!」

体を支える筋肉と、骨盤を起こすように座りましょう。しっかり座ることができてはじめて、学習が効率よく身につきます。練習としては、敢えて背もたれの無い椅子に座って、保護者が背中をすーっとなでると「ピッ」とキレイに座ることができます。口で「姿勢よく」と言うのは逆効果です。

### 2 1日10分から

1日10分間、目の前の絵本を見ながら話を聞く習慣をつけることから始めましょう。

### 3 自分だけの椅子を用意する!

椅子の選び方は椅子は自分の足がぶらぶらしないものにしましょう。自分の椅子には名前を貼るなどして、「えへん!」の気持ちをもたせると自分から座るようになりますよ。

