子育てのひろば№.３５７

衣服の着脱について

　子どもにとって着替えは、大人が考えるよりも難しいこと。一人で着替えがこなせるようになるのは、大体５歳ごろです。大人も子どもも「困った」を減らして、「楽しい」着替えの時間になるポイントを紹介します。

●着替えやすい洋服を準備しよう

・上からかぶることができる
・上下わかれている
・前後がわかりやすい
・ゆとりがある
・ウエストがゴムのズボン　　など



●遊び感覚で楽しく

「ばぁ」の言葉に合わせて、シャツから顔を出そう

●「じぶんでできた！」を大切に

・顔を出す
・ズボンを上げる

など、ひとりでできそうなところは、グッと我慢して見守りを

●とにかくほめてあげましょう。また次もがんばる意欲がうまれます。

●イヤイヤはどうする？

・この服イヤ！

「赤と青、どっちにする？」など、自分で選ぶ機会があるといいですね。
年齢が上がると、寝る前に翌日の服を選んでおくのもおすすめです。

・いま遊んでいるからイヤ！

「あと１０秒数えたら」「このパズルをはめたら着替えようね」など、わかりやすく具体的な言葉かけで気分を変えましょう。

●問い合わせ先　下見保育所
▽☎(９２６)４６００