



前回の台所での親子で過ごす時間はもてましたか？

Q：お母さんのお手伝いといっても、何をさせよう ②

A：洗濯編 今回は、洗濯の時には何ができるかなと考えてみました。今回も用事を頼むつもりで、親子で過ごす時間、一緒にできる時間になればいいなと思います。

- ・「洗濯するから手伝って」⇒まず、洗濯物や洗剤を入れたり、スイッチを押したりできますね。
- ・「洗濯かご、重たいから一緒に運んでほしいな」⇒体全体や、腕に力を入れます。荷物を持つことは自分の姿勢を保ち、バランスもとります。
- ・「洗濯ばさみで、とめて」⇒手指の操作ですね。指先に力がいらいます。
- ・「タオルたたんで」「靴下たたんでね」⇒角をそろえてたたんだり、靴下をセットにしたり、丁寧にするのを知ります。
- ・それぞれたたんだものを収納する。⇒たたんだ物を落とさないように慎重に運びます。自分の物は、自分の引き出しに自分で運べたらいいですね。

今回も、「ありがとう」「助かったよ」「またお願いね」等のほめ言葉、うれしい言葉を忘れずに。

Q：何がきっかけで、また、どんな時、子供はにっこりしていましたか？

A：一日のことを振り返ってみましょう。親子で何をしていた時に、子供はにっこり、お母さんも気持ち穏やかに、にっこりできましたか。お母さん、今日一日で、うれしかったこと、よかったなと思うこと、プラスのことを思い出してみましょう

『子供のいいところ、できたこと、頑張っていることを、言葉で伝えよう』

にっこり笑顔で、言葉にしてみましょう。子供に聞こえるように、声に出してみましょう。それを聞いた子供は、うれしくて、またやってみようと思います。まだ完璧にできなくても、「～できたね」と、今できていることを言葉にしてみてくださいね。



< 横谷・岩本 >



Q：子供の気持ちが落ち着き、穏やかになるために。親子でにっこりするために。

A：・お母さんのにっこり笑顔

⇒一日中、目を三角にするのでなく、一日の中で子供に向けてにっこりできる時間をみつけてみましょう。

・うれしい言葉

⇒ありがとう、だいすき、かわいい、うれしい等、声に出してみましょう。

・一緒に気持ちよく過ごせる時間

⇒時間の長さではなく、互いがほっと落ち着き、楽しかった、ゆっくりできた、またしたいね、と思えること。

\*一方がうれしいと、もう一方もうれしい。

互いの心は関係しあっているということだと思います。