

# 子どもと向きあうとつとりの家庭教育

たくましく・夢をもって・自立できる子  
『家庭は心のねっこになる』

## 生活習慣を身につけよう



- ◆早寝早起きで生活リズムをつくりましょう
- ◆毎日朝ごはんを食べましょう
- ◆メディア使用にルールを作りましょう

- ◆小学校低学年で10時間、高学年で9~10時間の睡眠時間が必要です。高学年までに自分で生活リズムが整えられるよう、低学年から継続して声をかけていきましょう。
- ◆朝食は一日のエネルギーの源です。毎日決まった時間に起き、朝食を食べる習慣づくりを心がけましょう。
- ◆子どもにとっても情報通信機器は大変身近な道具です。ゲームやパソコンなどは持たせる前に、使用についてのルールを親子でしっかり話し合い、安全で上手な使い方を一緒に考えましょう。親も、情報モラルについて学びましょう。

## 生きる力を育てよう



- ◆あいさつを交わしましょう
- ◆ルールやマナーの手本を示しましょう
- ◆家族の一員としての役割を与えましょう

- ◆「おはよう」「いただきます」「おかえりなさい」等のあいさつは大人から声をかけながら、コミュニケーションの大切さを伝えましょう。
- ◆子どもはルールやマナーを身近な大人から学び、自分で判断し行動するようになります。大人は、子どものよい手本となりましょう。
- ◆お手伝いは、成長に応じてできることをさせましょう。感謝を伝えることで、「役に立った」「責任を果たした」という自信が生まれ、自己肯定感(自信や自分を大切にする心)が高まります。

## 夢を育てよう



- ◆一緒に夢を語り合いましょう
- ◆様々な体験をさせましょう

- ◆一緒に活動したり親自身の経験を伝えたりする機会をもち、将来、子どもがどのように生きていくのか一緒に考えてみましょう。
- ◆読書や体験は、間接的、直接的に達成感を味わったり、失敗から学んだり、想像力・感性を育てます。また、地域行事や様々な年齢の方とふれあう時間からは、社会性など学ぶことがたくさんあります。親も一緒に考え、共に学んでいく姿勢をもって積極的に参加し、子どもの成長を応援しましょう。

## 広い心で受けとめよう



- ◆しっかりほめましょう
- ◆「教える」「叱る」時は心を込めて向き合しましょう

- ◆子どもへの共感やほめ言葉、励ましによって伝わる愛情に包まれて、子どもの自己肯定感は育まれます。時には抱きしめることで愛情や信頼する思いを伝えましょう。
- ◆叱るときは、子どもと向きあってわかるように説明し、正しいことを教えましょう。子どもを否定せず、愛情をもって叱りましょう。