

い き い き 生 活 情 報

子どもの力が伸びるほめ方と 子どもの心に届くしかり方

みなさんはどのように子どもと向き合い、子育てをしていますか。親との関わりの中で、子どもは、他人に迷惑をかけるようなことやいけないことが何かを学び、成長していきます。

子どもを育てていく日々の中で「なぜよくなかったのか」を伝え、どのようにすればよかったのか」を示すことが重要です。

◆子どもの力を伸ばすほめ方
●今まいいえいいところを見つけてほめる…家事や育児に忙しい、忙しい子どもの良くないところが目につき、ほめることが少なくなっていますか。日ごろから子どもの様子に目を向け、普段している当たり前のこともほめてください。以前よ

りできること、自分で考えて行動していることがあるはずですが、親から信頼されているという喜びにつながります。そして、新たな意欲を引き出し、その子の成長につながります。

●心をとめて「アイニク」よくほめる…「いいな」と思った時がほめ時です。言葉だけではなく、抱きしめたり、手を握ったりして、一緒に喜びましょう。また、どんなことをほめられたのか具体的に伝わり、子どもはそのことに自信が付き、もっと頑張ろうという気持ちになります。

●ほかの子と比べず過去からの成長をほめる…「その子らしさ」や「その子自身の成長」に着目し、子どものありのままを認めることが大切です。結果がなくても、その子の頑張りや取り組んだ過程をほめましょう。このように、子どもにとって



◆佳作 (評) 人々の熱気と祭りの躍動
◆神輿を倒せ(阿夫利神社) 感が伝わってくる一枚。
◆石川良彦(流山市)

印西市観光協会主催 第22回 ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景



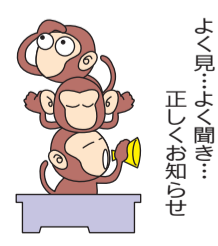
●短い言葉・繰り返し伝える
：子どもが理解しやすいように短い言葉で明確に伝えましょう。同じ言葉でも、繰り返したり声に強弱をつけると、リズムがで

●親の真剣な気持ちを伝える
表情や声の大きさ、トーンなど親の気持ちを真剣に伝えましょう。「こんなことをすると悲しいな」など、具体的に思いを伝えていくと、子どもはなぜいけないのか分かってくれるようになります。

●一貫性を持つ…感情
のおもむくままにしたり、すぐに許したり、一貫性がないと子どもは混乱します。子どもは言葉だけでなく、表情や態度からも親の感情を読み取る力を持っています。親が自分と真剣に向き合っていると感じられ

本紙一面では図書館の紹介をしています。わたしも、子どもと一緒に図書館を利用しています。本は子どもの成長に合わせて読みたいもの、読めるものがあるから、たくさん買ってあげることができず、我が家にとって図書館は頼りの綱です。司書さんお勧めコーナーや、対象学年別にシールで色分けされた児童書は、選びやすく、ありがたいです。また、大型絵本や紙芝居なども充実していて楽しいです。みなさんもぜひ、この機会に図書館を利用してみてはいかがでしょうか。

こちら編集室



よく見…よく聞き…
正しくお知らせ
秘書広報課広報広聴班

元気な食卓 208

ポークラタトゥイユ (夏野菜のトマト煮)

いろいろ食べて生活習慣病予防!

※材料(4人分)
豚ロース薄切り肉 200g、ニンジン1本、ズッキーニ1本、パプリカ(赤・黄)各1個、トマト3個、ジャガイモ1個、ローリエ2枚、ニンニク1かけ、生パセリ適宜、オリーブ油大さじ2、塩小さじ1、コショウ少々。

※作り方
①ニンジンとズッキーニは5mm幅の輪切り。パプリカ・トマトは、1.5cm角に切る。ジャガイモは、皮をむき1.5cm角に切る。ニンニクは薄切りにする。
②豚肉は3cm長さに切る。
③鍋にオリーブ油とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りを出してから、豚肉を入れて炒め、焼き色をつける。
④③にパセリ以外の野菜を入れていため、弱火にかける。
⑤④にローリエを入れて蒸し煮にする。野菜が柔らかくなったなら、塩・コショウで味を調える。器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。

★1人あたり栄養価
エネルギー 272kcal、タンパク質 12.3g、カルシウム 35mg、塩分 1.5g。
提供…地区健康推進員のみなさん