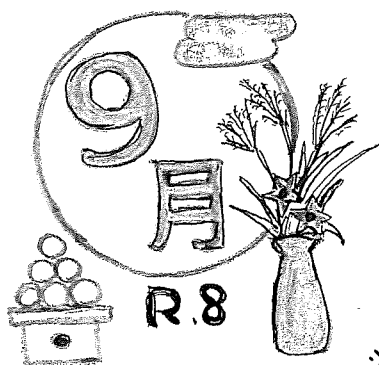




こもれび



「非認知能力」を高める！ 家庭でできる 8つの実践

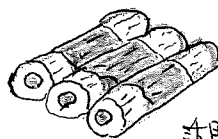
※子どもを見ながら試していた一例です
(ネット調べ)

1. とにかく絵本を読んだ
・大事なのは、読み聞かせの途中で質問をする
2. なるべく毎日公園で遊ばせた
・遊具がなくても頭も使って遊べるように、おでこ遊具の少ない場所へ
異年齢の子どもと遊ぶよう機会を設けた
3. 毎日1時間、座学を設けた
・座、で集中する時間も作た。お絵かきもOK。大事なのは、大人は
横に座って一緒にやる事。子どもが喜ぶ → 習慣になると——
4. 絵をたくさん描いた
・絵を描いた後に、「なぜそれと描いたのか」「工夫した点はどこか」等、
必ず聞く。
5. 正しい日本語を使うようにした
・「ママ、牛乳」は家では通じません。「ママは牛乳ではありません」
略さずに、最後まできちんと話すように繰り返し、言た。
6. 時間と所有物の管理を自分でさせた
・子どもの持ち物は、場所もすべて自分で管理してもらうようにしていた
徹底に。お宝物は自分で探し、掃除も自分でするよう促した
7. ミニレランドドラマをやった
・ケンカなどがあつた時、危険かななるなるべくその場では介入せず
見守る。解決ができてない時、自分の正当性を主張し続けたいときなど
時、自分の思つても認められな、時など、感情の処理も相手の
関係回復が難しいとき、(ドラマ(演技))をやった
8. 「あなたはそのまま素晴らしい」と伝えた。
「そのままが大切な宝物なんだ」。いじめるだけでありがたむと
毎日のように伝えてきた
子どもは心の中心に安心できる基地を作ったという金持ちと伝えたが
同時に必ず「同じように、他の子どももこの両親にとって大切な宝物。あなた自身も
お友達もみんな大事になさい」ということ。「あなたは、すべて作れた人(親)」がいる
だから、みんな大切にしよう」ということも伝えてきた。
このメッセージで、自己肯定感から生まれた、逆境に負けない心が育つるよう
に励みます。

★ 8つの実践に当たって「意識する事」と子どもに向き合う少の時間」は
必要ですが、どれも普段の生活や遊びの延長で、お金もかかりません。

夜の睡眠は 十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや
免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。
睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに
睡眠中に進行することから、子どもの成長に
とても大切です。睡眠時間の目安は、
1~2歳は約11~14時間
3~5歳は、約10~13時間
とされています。



便利な焼きもち

(魚肉、すり身を棒に
巻いて焼くおやつ(料理))
汁用：煮物、汁物・天ぷら
和え物、かき揚げ等々
ただし、塩分が多いので注意

- ① クリームチーズをタネ(柔らかく)
ボールに入れた状態にする
- ② 生クリームを1袋と溶かし、
牛乳に混ぜる。①のクリームに
牛乳(400ml)を加える → 容器に流す
- ③ 牛乳が少し多いので、上からソース(シロップ)を
かけ、飾り

心の知能指数

最近、ハマってる事(習得)
無糖のプレーンヨーグルト
ケースト干(ふどう
どろろ)入る
かき混ぜ、一晩置く
↓
干しぶどうがヨーグルトの水分を吸って、
ふくらみ、ヨーグルトも濃くなり、
砂糖なしで甘味足。私は、
色んなドライフルーツ
入っても美味しいです

