

『時計とユーモアが

お子さんの時間管理のポイント！』

～ お子さんのゲームやスマートフォンの時間を管理するには？～

💡 ポイント

- 小さなお子さんには、シールと時計を使って、時間を伝えてみましょう！
- ユーモアたっぷりに楽しく終わらせてみましょう！

時間管理のできるお子さん・メリハリのある生活習慣が身についたお子さんは、「遊び」も「勉強」も上手に両立しているように思います。まさに、『勉強上手は、遊び上手』です。メリハリのある良い生活習慣は、規則正しい生活を通じて、お子さんがお友だちや周りの大人と関わる機会を増やし、人間関係を広げる能力を育むことに繋がります。これは、お子さんの今後の人生でとても大切な能力ではないでしょうか。そこで今回は、お子さんに遊ぶ時間の管理を促す2つのコツをご紹介します。

ひとつめのコツは、「時計」です。お子さんの目の前に時計を置いて、時間を決めて遊ばせるのも1つの方法です。2～3才頃のお子さんには、時計と『お気に入りのシール』と組み合わせるのがポイントです。例えば、30分後の位置にシールを貼って、「長い針がシールのところまで来たら終わりにしようね。」と遊ぶ時間に終わりがあることを伝えると良いと思います。

4～5才になると時計で時間を理解できるようになってくるので「30分したら終わりにしようね。」などと伝えてあげましょう。キッチンのタイマー等を使って時間を管理するのも一つのアイデアですね。時々、5分程度オマケで遊ぶ時間を延長すると、お子さんは「今日は特別だった」と、喜ぶますよ。





終わらせるときのコツは、ユーモアを交えて楽しくすることです。「今日はあんなことができて、凄かったね!」「また明日しようね、バイバ~イト」など、少し大袈裟でも良いと思いますよ。楽しい時間が終わるのが嫌で、グズるお子さんもいらっしゃるかと思います。

そのようなときには愛情たっぷりに抱きしめてあげてください。愛情たっぷりにお子さんを抱きしめながら、「目が見えなくなったら、大変。お父さんやお母さんが見えなくなったら、いやよね。」等とその理由を伝えてあげましょう。抱きしめることは、グズるお子さんの気持ちを落ち着かせるとても良い方法です。家事やお仕事の両立でお忙しい保護者の方が多いと思いますが、数分程度抱きしめてあげることで、お子さんの心は落ち着くことが多いように感じています。是非、試してみてくださいね。

…次回のコラム…

「子どものイヤイヤ期（反抗期）」について



幼児教育の専門家



聖徳大学・聖徳短期大学 名誉教授
学研アカデミー保育士養成コース 校長

加藤 敏子 先生

児童学修士

聖徳大学大学院児童学研究科教授・聖徳大学児童学部教授として後進の育成に当たる。
東京都世田谷区立保育園園長などを歴任し、現職。

「お外でたくさん遊ぶこと」や「正しい姿勢での読書」などは、近視が進むことを防ぐ『目に負担の少ない生活』と伺いました。日々の生活の中で、お子さんにそのような生活習慣をどのように促すか、お悩みの保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。幼児教育に60年以上携わった私の経験から得たヒントが、お役に立てば幸いです。