



●知っておきたいイマドキの育児

✖ おやつと食事

大人が食べるようなチョコレートやアメ、クッキー、ポテトチップスやジュースなど、お孫さんに与えていませんか？子どもにとってのおやつは朝食や夕食と同じで、「第4の食事」といわれています。



例えば手作りのおにぎりやふかし芋、季節の果物や野菜のおやつはいかがでしょうか？

少し時間の余裕ができた祖父母だからできること。「こんなおやつにどうかな？」と忙しいパパやママにそっと聞いてみてはいかがですか？

昔はアレルギーなんて気にしていなかったですよ。アレルギーはいろいろな食べ物に潜んでいます。初めて食べるものはパパやママに聞いてからにしましょう。

✖ ちょっとの工夫で 虫歯予防



お孫さんの歯は生えてきましたか？

乳歯がしっかり石灰化するのには、3歳くらいまでかかるといわれています。

おやつや食事に含まれる糖質をもとに歯垢（プラーク）が作られ、お口の中が酸性になり、歯の表面が溶け始めてしまいます。そのために唾液や歯磨きでお口の中をきれいな中性の状態に戻すことが大切です。

例えば、おやつの時間を決めずにダラダラ食べると、お口の中は酸性の状態が続き、虫歯になりやすくなってしまいます。そのためにも、おやつは量と時間を決めましょう。

「食べたら歯磨き！」フッ素の入った歯磨き粉は歯を強くするのに効果的です。





✖ トイレトレーニング

「まだオムツしているの？」とパパやママ、お孫さん本人に言ってしまったことはないですか？

あせりは禁物です！オムツが取れるタイミングは個人差があります。

…とは聞いても、なかなかオムツが取れないと心配になって、つつい「まだかな？」と思いますよね。

イマドキの育児では、プレッシャーを与えずに自分からトイレに行けるように見守ります。トイレに行けたらほめてあげましょう。失敗しても、叱らないで「次は大丈夫」と声をかけてあげてはどうでしょうか。

トイレの壁やドアなどにお孫さんの大好きなキャラクターのシールを貼ってみるのもいいかもしれませんね。



✖ 「おねしょ」のこと

昼間はちゃんとトイレに行けるのに・・・夜はなかなかオムツがはずせない。といった声をよく聞きます。

子どもの膀胱は小さく、夜中寝ている間のおしっこをためておけるようになるまでには、ある程度の体の成長が必要です。

成長とともに、夜尿（おねしょ）の回数は少なくなってきます。小学生低学年くらいまでおねしょが残る子どもさんもいます。布団の上でおねしょをしてしまうのは、「わざと」でも、「うっかり」でもないの、絶対に叱らないでください。

また、おねしょの予防に寝ている子どもを夜中に起こしてまで行かせる必要はないですが、寝る前のトイレを済ませる習慣はつけてあげましょう。



●知っておきたいイマドキの育児

✖「できた！」を応援

子どもは成長と共に自分でやりたいことやできることが増えてきます。何でも大人がしてしまうのではなく、見守ったり、励ましたりしながら子どもの意欲を大切に育てていきましょう。「自分でできた！」という成功体験を積み重ねることで、子どもは心も体も成長していきます。

「自分でポタン
できたよ！」
「できたね～
すごいね～」

ごはんの用意・・・
「おはしをならべ
られるかなあ？」
「できた！」

「おもちゃの片付
けができるかな??」
「できたね～
きれいに
なったね！」

✖祖父母だからできる「叱り方・ほめ方」

ご自身の子育て時代を思い出してみてください。時間がなくて、イライラして「さっさとしなさい!」「早く!」と言っていたのではないのでしょうか? パパやママも、仕事と育児で大奮闘中。ついつい叱っている姿を見ることがありますよね。

そこで、おじいちゃん、おばあちゃんの出番です! 今は時間にも気持ちにも余裕がでてきた祖父母世代。

「どうしたいの?」と孫の気持ちを聞いてみたり、「今日は雨だからお家の中で〇〇して遊ぼうね・・・。」と分かりやすく説明してみたり。ちゃんと聞いてくれたら、「ばあばのお話し聞いてくれてありがとう。」と具体的に言葉にしてほめてあげてはどうでしょうか。

「ダメダメ」の叱られる経験よりも、「ありがとう」「すごいね」のほめられた経験が、お孫さんの心の成長を豊かにすることは間違いありません。



✖ スマホとテレビ

子どもが静かにおとなしくしていて欲しい場面などで、ついついスマホに頼っているパパやママも多いですね。スマホだけでなく、テレビやDVDなどは画面がごろごろ変わって、子どもにとってはとても魅力的なものです。

幼児期は、心と体の基礎作りの大切な時期です。液晶画面で光るスマホは、もちろん目にも良くありません。しかし、「あんまりスマホばかり良くないよ」と言ってしまっただけでは、パパママ世代も困ってしまいます。

散歩や手遊び、絵本などで、少しスマホやテレビから離れるタイミングを見つけてみませんか？

お孫さんのために、パパママ世代と一緒に時間やルールを決めてみるのはいかがでしょうか？



✖ ことばの発達

幼児期に入ると「ことばの発達」が気になってきますね。

実は、ことばの発達には「規則正しい生活」が基礎になってくることをご存知でしたか？朝起きて、「おはよう」ごはんを食べて、「おいしいね」など、安定した家族の関係を作ることで「心の安定」が生まれ、いろいろな体験と同時にことばがわかるようになってきます。

お手伝いをしながら・・・体を動かして遊びながら・・・豊かな経験をすることで、「見る」「聞く」「話す」の成長をしていきます。「まだしゃべらないの？」といってもパパママ世代を焦らせてしまうだけです。普段の経験や生活の中で、ゆっくり話しかけてあげてはどうでしょうか。