



1歳半～2歳半の子どもを持つ保護者の方へ

子どもの意欲を育むコツ

国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所
児童・思春期精神保健研究部



子どもの発達は十人十色



子どもの発達のペースは一人ひとりさまざまです。
子どもの発達の仕方に正解や不正解はありません。
お子さん一人ひとりの「その子らしさ」を見つけ、丁寧に子育てしていきましょう

ここでは、特に「意欲を育む」コツについて一緒に考え、子育てを楽しみましょう。



子育てでこんなこと困っていませんか？



- 自分でやりたがるが、うまくできずに、かんしゃくをおこす
- 自分から何かをしようとするのが少ない
- 親に指図してやらせようとする



しなくていい努力をしていませんか？



- できないことを一人でやらせようとする
- 難しいことをやらせようとする
- 同年齢の子どもと同じことを無理にさせようとする

お子さんの意欲を育むコツをつかむことで、お子さんの「できた！」という体験につなげましょう



意欲を育むコツ



- (1) お子さんが何をしたいのか、どんなことができるのかを考えましょう
- (2) 親が期待することは何かを考えましょう
- (3) 親の期待も取り入れ、お子さんができるように工夫をしましょう
できていることをうまく使いましょう
子どもができるように、お膳立てしましょう
少し手伝いましょう
- (4) お子さんができたら、ほめましょう

全部できることを目標にせず、できることを確実に！



子どもがやりたいことがうまくできずに、かんしゃくをおこす場合①

自分でコップで飲もうとするがうまく飲めずにこぼす場面で考えてみましょう。

(1) お子さんがしたいことは何でしょうか？

自分で飲みたい、コップで飲みたい。

(2) お子さんができることは何でしょうか？

ストローで飲む、飲み口付のコップで飲む。

(3) 親が期待することは何でしょうか？

こぼさずに飲んでほしい。



子どもがやりたいことがうまくできずに、かんしゃくをおこす場合②

(4) 親の期待も取り入れ、子どもができるように工夫する

- 自分で飲みたい&こぼさずに飲む
 - (a) ストローや飲み口付コップを使うなど、
できていることをうまく使いましょう
 - (b) 一口分の量をコップにつぐなど、お膳立てしましょう
- コップで飲みたい&こぼさずに飲む
 - (c) 一口分の量をコップにつぐなど、お膳立てしましょう
 - (d) 介助するなど、少し手伝いましょう



親がやってほしいことを子どもがしない場合①



自分で食べようとせず、親に食べさせるように指図する場面で考えてみましょう

(1) お子さんがしたいことは何でしょうか？

口の周りを汚さずに食べたい

お子さんができることは何でしょうか？

食べ物をフォークでさす

(2) 親が期待することは何でしょうか？

自分で食べてほしい



親がやってほしいことを子どもがしない場合②



(3) 親の期待も取り入れ、子どもができるように工夫する。

- (a) 口の周りを汚さずに食べたい & 自分で食べる。
- (b) 食べ物をフォークでさしたら、そのできていることをうまく使い、最初のうちは介助して、口の周りを汚さないようにフォークで食べさせるなど、少し手伝いましょう。
- (c) 口の周りが汚れないよう、あらかじめ食べ物を一口で食べることができる大きさに切って、お膳立てしましょう
- (d) 口の周りが汚れないよう、汁気がない食べ物やこぼれにくい食べ物を用意するなど、お膳立てしましょう。



できたことをほめる



できたらうんとほめましょう

- 行動ができれば、その後すぐにほめましょう。
※ 時間がたってしまうと、どの行動に対してほめられているのかわかりません。
- 子どもが分かる言葉や表現を使いましょう。
- 言葉だけではなく態度でも示しましょう。
- 具体的に何が良かったかを伝えましょう。

行動ができれば、言葉や表現をつかってすぐにほめましょう。



我が子の場合で実際に考えてみましょう①



困っていることは何ですか？

- お子さんがしたいことは何？
- お子さんができることは何？
- 親が期待することは何？
- 親の期待も取り入れ、子どもができるように工夫する
- ほめる



まとめ



「できた！」という体験や、ほめられる体験が重なると、自分から「もっとやってみよう！」という気持ちが育まれ、いろいろなことに意欲的なお子さんになります。反対に、うまくできない経験が重なると、失敗を恐れて、次第に自分でやろうとせずに、親御さんに全部やらせてもらおうとするようになる場合もあります。

小さいうちから、お子さんが「できた！」という体験が積めるように、工夫をして、お子さんの意欲を育てていきましょう。