

こども園・幼稚園の入園準備として大切な事・生活リズム

今回は、第2弾「生活リズム」についてです。

入園すると毎朝決まった時間に登園します。

「なかなか起きられなくて・・・」と登園時間が遅くなると、お子さまが朝の活動にスムーズに入れなくなり、登園を嫌がる原因の一つにもなりかねません。

園によって様々ですが、登園後、身の回りの準備をして（着替えや連絡帳を出すなど）、園庭で遊んだり、お部屋でおもちゃで遊んだりします。

この時間は、担任やお友達とのコミュニケーションを深める大切な時間でもありますから、お子さまの心の育ちにも大きく関わります。

新しい環境に不安を感じない為にも、日頃から「早寝早起き」になるよう「〇〇時になったら、お風呂に入ろうね」や「〇〇時になったら、寝る時間よ」など時間をみて行動するようにすると良いですね。

「もっと起きていたい」と寝るのを嫌がったら、時間になったら、お布団でお子さまの好きな絵本を読み聞かせて、寝る前の時間を楽しむ事をしてみましょう。

ただ、読むだけでなく、「わぁ、大きいね」「これって何かな」と絵本を指さしながら、一緒に絵本の世界を楽しんで下さい。

今お子さんが朝食や歯磨き、着替えなどをするのにどのくらい時間がかかっているのかを把握し、登園時間に間に合うようにお子さんの起床時間を逆算する事も大切です。

そしてその時間には自然と起きられるようにしておく、お子さんもお母さまも毎朝バタバタせずすみませよ。

時間にカリカリせず、お母さまもゆったりとした気持ちで関わってあげて下さいね。