

こども園・幼稚園の入園準備として大切な事・衣服の着脱

今回は、第3弾「衣服の着脱」についてです。

園では、制服を着替えたり、スモックを来たり、など着脱をする機会が意外と多いものです。

でも、「着る・脱ぐ・履く」などは、お子さまにとって難しい動作です。

少しずつ一人で出来るように、まずは「ズボンを脱ぐ」から始めると、成功しやすく自信につながります。

パンツやズボンを上手に脱ぐには、手を腰の後ろにあてて引き下ろすのがコツです。

こうすると、お尻が引っかからず、スムーズに脱げます。

ズボンをはく時には、立ったままはバランスを取るのが難しいので、床やいすに座って足を通す事から始めると良いですよ。

ズボンを選ぶ時は、前後の区別が付きやすい、マークやキャラクターなどの目印があるものが、おすすめです。

素材は、やわらかく伸び縮みしやすいものを選ぶと、お子さまが着脱しやすいです。

上着も同じように、お子さまが脱ぎ着しやすい、ボタンや飾りがあまりないシンプルなデザインで良く伸びる素材の服、首周りにゆとりのある服などがおすすめです。

脱ぐ時のコツは、腕を交差させてシャツの裾を下から上に持ち上げます。

そのまま「バンザイのポーズをしてごらん」と伝えと、お子さまもイメージしやすいと思います。

靴は、左右が分かるように、靴の内側に☆印をつけて、「☆マークを見て履いてごらん」と声掛けすると、右左を間違えずに履く習慣がつかます。

ちょっとした声掛けや工夫で、お子さまのやる気スイッチを入れて、出来たら「すごいね！出来たね！」と褒める事で、次もやってみようという意欲を高められるようになります

親子で楽しく衣服の着脱を身に着けていきましょう。