1 人前になるための基礎ができます

３歳は人としての基礎が、ほぼできあがる時期です。自分の体を自由に使いこなす、自我が芽生える、知能が発達するなど、子どものからだとこころは力強く育っています。

３歳代の発達のめやす

からだ

- ひと通りの生活習慣が自分でできるようになります。
- 手先の器用さが発達して、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。
- 運動能力が発達して、少しの間片足立ちができたり、三輪車に乗ることができます。

ことば

- 言葉が発達し、おしゃべりが上手に。自分の気持ちを伝えられるようになります。
- 記憶力が発達し、見たもの、耳にしたことを覚えます。「きのう」「きょう」「あした」などの時間の流れがわかるようになってきます。

こころ

- 「これなあに」「どうして」などの質問が増えます。「不思議だねえ。何だろうね？」と子どもと一緒に考えることで更に子どもの情緒や創造力は育っていきます。
- 決まりやルールがわかるようになります。

４歳代になると･･･

- 手先の器用さがますます発達して、はさみや箸を上手に使えるようになります。
- 想像力や創造力がついてきて自分の考えで行動するなどいっそう自立がすすみます。
- 他人の言葉や表情を察し、気持ちを理解できるようになってきます。
- 集団での行動ができるようになります。

社会性の芽生え

３歳以降は、友だちとの関わりや世の中のルールなど、社会に向かって関心が広がっていくときです。自分と親、おじいちゃん、おばあちゃんなどといった自分を中心とした社会のしくみも少しずつ理解していきます。

＊ 反抗期は成長のあらわれ

３歳ごろになると、大人の言うことを素直に聞かなくなり、大人を困らせることも多くなります。大人が手伝おうとすると「自分でやる！」と怒ったり、「私のもの！」と言い張ったり。自分の思い通りにならず、泣いたり･･･親にとっては手のやける「反抗期」です。

１しかし、これは大人を困らせようとして反抗しているのではありません。自我が芽生え、感情を率直に表す「自己主張」の時期でもあり、成長のあらわれです。子どもは、「自己主張」しながら、相手との付き合い方を学び、頼り合い助け合う社会性を身につけていきます。

自分でできることが増えるので、この時期の子どもは、保護者がやっていることを自分でもやりたがります。ときには、できていたことを「やって」と甘えることもあります。

「自立したい」気持ちと「まだ甘えたい」気持ちが共存し、揺れ動き葛藤しています。まだ上手にできなくても、子どもの意欲をくみ取って、褒めたり、「ありがとう」の言葉をかけることが大切です。

また、我慢する力が芽生えてくる時期です。約束が守れたときには、積極的に褒めるようにしましょう。

自立を見守る関わり方のヒント

言葉の発達や理解力の育ちから、大人の言うことが伝わるようになっています。少しずつ周囲の状況に目が向いていくので、社会に目を向けた「しつけ」を考え、伝えはじめるのに良い時期です。しつけは、子どもが社会へ出たときに困らないようにするための習慣や知恵を教えることです。「よい」「よくない」という基本的なことやルール、行動のしかたを伝えます。

できたりできなかったりしますが、焦らずゆっくりと、繰り返し伝えていきましょう。

伝えるために「まず受け止める」

相手の気持ちや周囲の状況に目を向けさせるには、まず子ども自身の気持ちをしっかり受け止め、代弁することが重要です。子どもの思いを無視した禁止や強要は、意欲の芽をつんでしまいます。

伝え方のポイント

何をしてほしいかを伝える

なぜそうした方がいいのか、
そうするとどうなるのか
といった因果関係も伝えます。

比べるのはその子の以前と今で

つい、他の子と比べたくなりますが、「上手にできるようになったね」など、その子の中での成長で比べます。子どもは「自分もできるようになりたい」と思っています。

手本を見せて自分でできるようサポートを

まずは日頃の生活を見直して、子どもの手本となる習慣を見せましょう。どうすればいいのか手本を見せたあとに、自分でできるように励まします。

＊ 3歳ごろ

「自分は今こうしたい」という意欲が明確にあり、自分なりに考えて行動できるようになるので、どう思うのかを聞いたりして、発展させる関わり方を心がけます。
具体的に何度も言葉で伝えることに加えて、モデルを示すことも大切です。

こんな風に聞いてみよう

- あなたはどうしたいのかな？
- あなたはどう思っているのかな？
- どういう風にしたらいいと思う？

＊ 4歳ごろ

徐々に相手の気持ちを意識し、想像できるようになっていきます。「それは悲しいな」「○○ちゃんはどう思ったかな」など、気持ちを想像させ、「それならこうしてみたら？」と次の行動のヒントを与えます。

こんな風に聞いてみよう

- ○○ちゃんはどんな気持ちで言ったと思う？
- どんなふうに伝えたら、あなたの気持ちが○○くんに伝わるかな？

ほめて子どもの力を伸ばそう

どんな行動がよかったのかを具体的に伝えながら、できたことを褒めましょう。

お手伝いなどは良いきっかけです。お皿を並べるなど、家族のなかでの役割があるということは、こどもの自信につながります。人の役に立つ喜びを感じ、主体的に何かをしようとする意欲を伸ばします。反対に、できていないことでもおだてたり、親の都合や感情でほめたりすることは子どもの力を伸ばすことにはなりません。

✻ ほめ上手のポイント♪

子どもの行動をよく見て、子どもの気持ちに寄り添いましょう

◆子どものとる行動で、もっと増やしたい行動
⇒ささいなことでも褒める（良い注目）ことを続ける
良い行動をし始めたときに１回、途中に１回、やり終えた時に１回。ひとつの行動でも３回褒めるチャンスがあります。

◆子どもの困った行動や減らしたい行動
⇒理由がわかれば対応策も見えてくるかもしれません。
行動の背景を考え、理解することを心がけます。

スペシャルタイムを持ちましょう

「子どもにとって特別な時間
＝スペシャルタイム」です。
子どもは自分の好きなことを自分で選んで、子どもが中心になって親と遊びます。少しの時間でも、週２～３回でも続けていきましょう。

✻ 甘えたい気持ちを満たして

子どもに言葉でうまく伝わらないとき、短い時間でも抱っこしたり、手を握ったりして甘えられることで、お互いに気持ちが落ち着くことがあります。

子どもが求めてきたときには、十分受け止めて、応えることで、安心して自立していきます。