



自分で選べると子どもが育つ

～遊びと生活を自分で選ぶ大切さ～

私たち大人は生活の中で、必要なことを選び選択しています。その選択によって時には喜び、時には落ち込みなど様々な感情を得ることができます。そして、それらを次の機会につなげていくことで、生活をより豊かにしていきます。



それは、子どもにも同じとなり、子ども自身も何をして遊ぼうか、遊んでばかりではなく生活も意識していかななくては！と感じるからこそ、考え試し、実感から成長へと繋がっていきます。

大人が選択肢を与えつづけると



では、子どもがより多く選択できるように大人が選択肢を与え続けてしまうと、子どもは「選択肢がないと選べない」「選択肢以外を見つけられない」「よくない選択をしたら大人のせい」とあまりよくない状況になってしまいます。大人にとっては、都合が良い状況でも選択しを与え続けられると、子どもの思考力・自尊心・判断力・振り返りがうまく機能しなくなることも考えられます。

子どもが自分で探せる状況をつくる

人間にとって大切な「選択する状況」とは、何をしたいか、何をするかを考える時に、近くにあるヒントや自分の経験値の中にあるヒントから選んでいくことを言います。例えば、「今日は〇〇君と遊びの続きをしたい」「今日は家で紙飛行機を作りたい」「お母さんの手伝いをしてみたい」など、これらも「選択できる状況」となります。

- おもちゃや素材を豊富においておく
- AかBか選んでというよりは、「どこに行って遊びたい？」など聞いてみる
- お手伝いなどの生活体験を嬉しい気持ちで行うことを積み重ねる
- 早寝早起き朝ごはんなどで脳の選ぶ機能が効率よく機能するようにする
- ゲーム・動画などのメディアを止め（減らし）実体験を豊富にする
- ☆保護者の方との経験が選んでみようとする原動力となります☆



QRコードからLine@にお友達登録をいただくと、
毎週、子育て情報をお届けします！