習慣とは

習慣は、なじみの場面でよく繰り返す行動です。

自分の行動に気づき、少しずつ役立つ方法を選べます。

毎日を助ける行動

食事の前にせっけんで手を洗う。

活動の前に必要な物をそろえる。

分かる一動作から始める。

同じ物でも場面で違う

先生が許可したとき、携帯は教材探しに役立ちます。

課題中に通知を毎回開くと、学習が途切れることがあります。

善悪の決めつけより、場面と結果を見ます。

行動を変え、子どもを否定しない

遊んだ後、通路に物が残ることがあります。

大人は責めずに、一種類を片付ける方法を示します。

できなければ小さくして、一緒に試せます。

一つの小さな試み

変えたいことを一つ選びます。

例えば遊んだ後、大人と積み木を五つ箱に戻します。

試みを記録し、忘れた後も落ち着いて再開します。

自分の次の一歩

一動作を選び、文を完成させよう。「___の後、___をする。___が助けになる」。

出典

CDC：家庭での手の衛生 - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

米国小児科学会：子どもの支援と規律 - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx