

生活リズムができるよ、 子どもは安心するんです。

シユタイナー教育では、
子どもの生活リズムを大事にしています。
早寝早起きを基本にした、
規則的な毎日をくり返すことで、
子どものころからだが
バランスよく育つというのです。
岐阜県にある各務原幼稚園の園長・
加納美智子さんに、家庭での
リズムのつくり方をお聞きしました。



【かのう みちこ】
保育士としての仕事を経て、
1967年に幼稚園を開設し、
1983年よりシユタイナー教育
を取り入れる。現在は、岐
阜県内で「各務原幼稚園」な
ど3つの幼稚園を運営。著書
に「今日からできる7歳まで
のシユタイナー教育」(学陽書
房)など。

とにかく真似したい時期 だからこそ大人から!

シユタイナー教育で大事にしているのは、「子どもが自分から何かをやる」とする力を育てることです。そのためにも、このころからだがバランスよく育っていくことが大切で、それは一日いちにちの積み重ねなんですね。
いちばんの基本は睡眠です。眠っている間に脳が育ち、ころもからだも育ちます。すると子どもは安定し、大人を信頼するので。

0〜7歳の子どもは「模倣」で育ちます。ですから家庭で生活リズムをつけるには、まず大人自身がリズムをつけること。ことばで言うのではなく、大人がリズムに添い、子どもを励ましつつ育てていく環境が大事です。ころもがけるだけでもずいぶん違いますよ。本来、乳幼児は刺激の少ない世界にいたほうがよいので、毎日同じリズムで暮らしたいところ。ただ、少しは社会的な刺激も求めたいし、親のほうも家にはかりいと社会から取り残された気分になる。大人の精神的安定感はずいぶん伝わるので、伝統行事や誕生日を祝ったりしながら、ときには気分を変え、あまりがんじがらめにならず、それぞれの家庭のリズムをもてばいいと思います。



朝

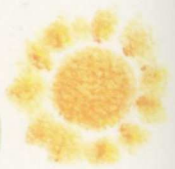
夢のなかからゆっくりと目覚めさせて。
起床は6時頃がベスト。朝の子どもたちは、まだ夢のなかにいるような状態ですが、大人のほうは対照的に大忙し。ついつい「早く!」とせかしたくなりますが、そこはぐつとがまん。子どもの意識がゆっくりに目覚めるよう、室内あそびやスキんシップで、静かにころも落ち着く時間を過ごしましょう。

しからずゆっくり ほめながら

0〜2歳
着がえ、おむつ交換(トイレトレーニング)、洗顔などは、ゆっくりにほめながら促しましょう。食事も、2歳頃になると自分で食べたがりですが、「上手ね」と声をかけながら、こぼしても、あとからだまって片づけてあげて。
朝食後のあそびの時間に、テレビやビデオは×。子どもが自分からあそびをたのしめる環境をつくり、見守ったり、「読んで」と持ってきたら、絵本を読んだり。

無理しておかあさんと 引き離さないで

3〜6歳
保育園や幼稚園に通いはじめた頃の子どもたちは、朝の早いリズムにはなかなか慣れないもの。そんなときは思い切つて、子どものおかあさんと離れたい子をおかあさんと離れてしまおうと、無理してバスに乗せてしまおうと、かえって気持ちがこじれてしまいます。自然に離れられるようになるまでは一緒に登園し、近道を散歩するなどして、子どもの意識が目覚めてくるのを待っても。



昼

自然のなかで、思い切りからだを動かそう。
いちばん活動的になれる時間です。自然の中、公園などで思い切りあそべば、四季を感じ取る豊かな感性も育ちます。からだを使ったあそびで、身体感覚やバランス感覚、冒険心が育ちます。

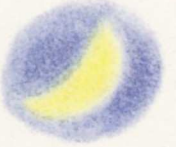
お散歩で 季節の花を摘んだり

0〜2歳
昼食のあとは、散歩などに出かけるとういでしょう。道すがら、春ならたんぽぽなど、季節の花を摘んで帰り、部屋に飾るのもおすすめです。
お昼寝のあと、おやつを食べたらまたあそびの時間。お片づけは、まだ上手にできないので、やさしい歌とともに一緒にやりましょう。カゴに入れるだけでもOK。



帰宅後は やさしいことばかけを

3〜6歳
保育園・幼稚園に行つて帰つてくると、子どもたちは、かなり疲れています。「あれやった?」「早くやらなきゃ」といったことばをかけてしまいがちですが、「おいしいおやつがあるよ」と言えば、子どもはスツと素直に気持ちを寄せてくれます。子どもを信頼して待つ大人の姿勢が、とても大切です。



夜

充実感とともにぐっすり眠れるように。
乳児は13時間、幼児は10時間の睡眠が基本です。おとうさんの帰宅が遅い場合、寝ている子を起こしたくなりますが、がまんして。「想い」を届けるだけでも、子どもには伝わります。



耳元でささやくように 子守歌やお話を

0〜2歳
おやすみの前には、添い寝をしながら、子どもたちの耳元で、ちいさな声で子守歌をうたったり、素話をしたり絵本を読んだりしてあげて。
子どもは、親がお話をしてくれるのを、とてもたのしみにしています。そういう時間を毎日もちことで、子どもは穏やかな気持ちになれます。眠る前のやさしいことばかけは、ぐっすり眠れるおまじないです。

テレビよりも 一緒にたのしくお仕事を

3〜6歳
夕食の支度時、食後の片づけの間などにテレビやビデオを見せしめると、子どもは映像のイメージが脳に焼きついて、眠れなくなる場合もあります。それよりも、食事の支度・片づけを、子どものできるところからさせてあげましょう。そのとき、子どものやる気が起きるようなことばかけをこころがけて。そういうお仕事をすると、子どもは充実感をもって心地よく眠れます。

入園前の子どものリズム

とくに保育園・幼稚園に入る前の子どもは、家庭のなかで親と暮らすことが多いもの。その時期に、バランスのとれた発達ができる環境をどう用意するかは、生活リズムを身につける基本として大切です。
ちいさい子どもは、模倣の対象である親を絶対的に信頼しています。ゆつたりとしたところで、しからず、せかさず、脅さず、子どものありのままを受けとめる気持ちで向き合つて。

① 静かで安心できる場を。

ほんの少しでもよいので、子どもが安心できる場所をつくりましょう。ピンク色(母親の胎内の色に似ているため、子どもが安心するとも言われる)や、やわらかな素材、天然素材の玩具に囲まれた環境で、大人のゆつたりとした静かな動きがあれば、その安らぎの中で子どもの魂がすくすく育ちます。

② ナチュラルな食事、おやつ。

子どもの食事は、からだどころの発達を調和させるためにも、できるだけオーガニックな野菜、調味料を使った、手づくりのものを食べるよるこびは「いただきます」「ありがとう」など、感謝の念にもつながります。

③ やさしい歌声を。

子どもにとって、やさしい声のわらべうたや子守歌を聴きながら眠るのは、とても安心できるよいことです。一日のリズムを自然にたのしく身につけていくためにも、歌をうたったり、名前に抑揚をつけて呼んであげたりしてみてください。