

みんなハッピー！



・子どもにお手伝いしてほしいママ



・栄養士

お手伝いのすすめ



子どもがお手伝いしてくれたら嬉しいし助かるよね。
でも、お手伝いをさせると時間もかかるし、自分でやった方が早いし…



子どもはお手伝いをお願いされると、「家族から頼られ、必要とされている」と感じ、期待に応えたいという責任感が芽生えます。
また、家族から「ありがとう」と感謝される経験を積むことで、自分は大切にされていると自信を持ち、自己肯定感が高まると言われています。



お手伝いは子どもの成長のためには大切な経験ですね。でも、お手伝いが三日坊主になったり、嫌がるのを無理やりさせてはいけないよね？



そうですね。子どもが「お手伝いしたい！」と言った時は、成長のチャンス！です。小さいうちや慣れないうちは、お手伝いに時間が掛かってもグッと我慢！「早くして」と急かせるのはNGですよ。



「お手伝いしたい」という気持ちを大切に、気長に見守ることでいいですね。



その通り！お手伝いがうまくいなくても、「失敗しても当たり前、失敗も練習のうち」と考えましょう。失敗したら、叱らずに一緒にやり直すことも大切ですね。



なるほど。お手伝いしたら、「えらい！」と言ってほめてあげなくちゃ！



お手伝いをしてくれたら「一緒にやってくれたから早く終わって、助かったわ」「お掃除したらお部屋がきれいになって気持ちがいいね」などの感謝の気持ちを伝える方が良いですね。



お手伝いをしてくれて助かったという気持ちを伝えるのがコツですね。小さい子どもには、どんなお手伝いがいいですか？

今日からできる! お手伝い紹介



食事の準備/あと片付け

- ・ お箸や食器を並べる
- ・ 自分の食べた食器は片づける
- ・ 机の上を拭く
- ・ ゴミ捨て（ゴミを渡してゴミ箱に入れてもらう）



料理

- ・ レタスをちぎる、サラダを盛り付ける
- ・ 混ぜる、ごまをする、味見など
- ・ 包丁で切る



その他

- ・ 洗濯物をたたむ、片づける、靴を並べる、お風呂を洗うなど



♥こんな方法で、楽しくお手伝いができました♥
～先輩ママの工夫～



これなら私にもできるかも

① 兄弟がいる場合は、部屋の片づけなど「誰が一番早くできるかな?」と声掛けをして、ゲーム感覚でやる気を出す。



② お手伝いごっこ遊び～「お手伝いロボット」

ティッシュの箱にお手伝いの内容（例えば、机をふく・食器をならべる・片づけるなど）を書いた画用紙を貼り、リモコンを作る。リモコンのスイッチを押すとお手伝いをするかも?

③ お手伝いカードを作り、シールを貼る。



④ 子ども専用のエプロン、三角巾、包丁、まな板など準備する。