

# わんぱく3歳 ～子どもの心と体を育てよう～

## ☺ この時期のお子さんの特徴

### \*からだ

- ・階段を交互に足を出して、手を使わずに上り下りします。
- ・丸を描けるようになり、ハサミやノリなどを使った工作ができます。



### \*ころ

- ・ごっこ遊びが盛んになり、友達と遊びます。
- ・どんなことにも「なぜ」「どうして」と質問します。
- ・食事・トイレ・着替えなど、自分で何でもやりたがります。



### \*ことば

- ・ことばでのコミュニケーション（やりとり）が上手になります。
- ・フルネーム・性別・年齢が言えるようになります。
- ・簡単な絵本のストーリーを理解できます。



## ☺ こんな遊びが楽しめます

### \* 外遊び

ブランコ・シャボン玉・ダンスなど、遊具や体を大きく使った遊びができるようになります。体を思いきり使って、キャッチボールや鬼ごっこも楽しめます。

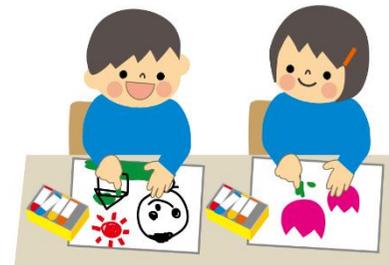
遊びの中で、「こんなことできるの！すごいね！」とたくさん褒めてもらえると、体を動かすのが楽しいと感じる経験になります。



### \* お家での遊び

ルールに従って遊べるようになるので、おままごとが上手にできます。

また、お絵かきの際に丸を描いて、「これはリンゴだよ。」などの見立て遊びもします。



## ☹️ がんばるパパママへアドバイス

### ❁ いらいらマックス！そんな時はいったん気持ちをリセット

ウソをついてきたり、言うことを聞いてくれなかったり…そんな時はつい大声で叱りたくなりますよね。でも、感情的に怒るとお子さんは「怒られた」ということしか覚えていません。

お子さんと向き合う前に、気持ちのリセットをしましょう。

例えば…深呼吸、部屋を出てお子さんと距離を取る、お茶を飲むなど、事前に決めておくと良いですね。



### ❁ お子さんに届く声掛けを

穏やかに

穏やかな気持ちで、子どもの目を見て話しかけましょう。  
目線が合っているとお互いの表情が分かり、ことばも入りやすいです。

近くで

もう少し近づいて、子どもと同じ目線の高さで話しましょう。  
落ち着いて話せる場所を選びましょう。気が散るところでは伝わりません。

静かに

静かな場所で、いけないことははっきりと、褒めるときには優しく。  
「〇〇したかったのね」と共感的態度で接しましょう。

## ☹️ こんな時は相談しましょう

### ❁ 運動

- ・ 転びやすい
- ・ ジャンプや段差を降りることができない。

### ❁ 遊び

- ・ 一人遊びが多い。
- ・ こだわりが強く決まった遊びしかできない。
- ・ ふいに飛び出して、その場からいなくなる。
- ・ 無謀なことを平気でする。



### ❁ 人とのやりとり

- ・ 視線が合わない。
- ・ 会話が成立しない。
- ・ 周囲に興味がない。

