

## 《2～3歳児の着替えのヒント》 2019.8

### 1) 時間と心のゆとりのある時に始める

イヤイヤ期に着替えを教えるのは大変です。子どもの気持ちが安定している時に少しずつ自分でできる部分を増やし、一人でできたことをほめていきましょう。

時間のゆとりのない朝ではなく、ゆとりのある休みの日やお風呂の後など時間のゆとりのある時から始めましょう。

### 2) 着替えやすい服や好きな服選び

大きめの伸縮性のある着やすい服を選んであげましょう。大好きなキャラクターや絵のついた服が動機づけになることもあります。

### 3) 着替えやすい環境

TVを消して、近くに玩具などが無い気が散らないような場所で教えましょう

走り回る子は膝の上にのせて後ろから黒子になって教えると動き回らず教えやすいです。

ズボンやパンツを一人ではくのは10～15cmの台に座って教えると上手くいきます。

### 4) 教え方のコツ

時間のない朝は膝の上に座らせてどんどん手伝って着替えさせ、最後の一つだけ自分で着替えさせほめましょう。少しずつ着替える箇所を増やしていきます。(スモールステップ) まずは被り物から教えましょう。頭を通して袖を入れるを誘導します。アンパンマンパンチなど掛け声で、腕を伸ばすを教えると楽しく着替えられます。

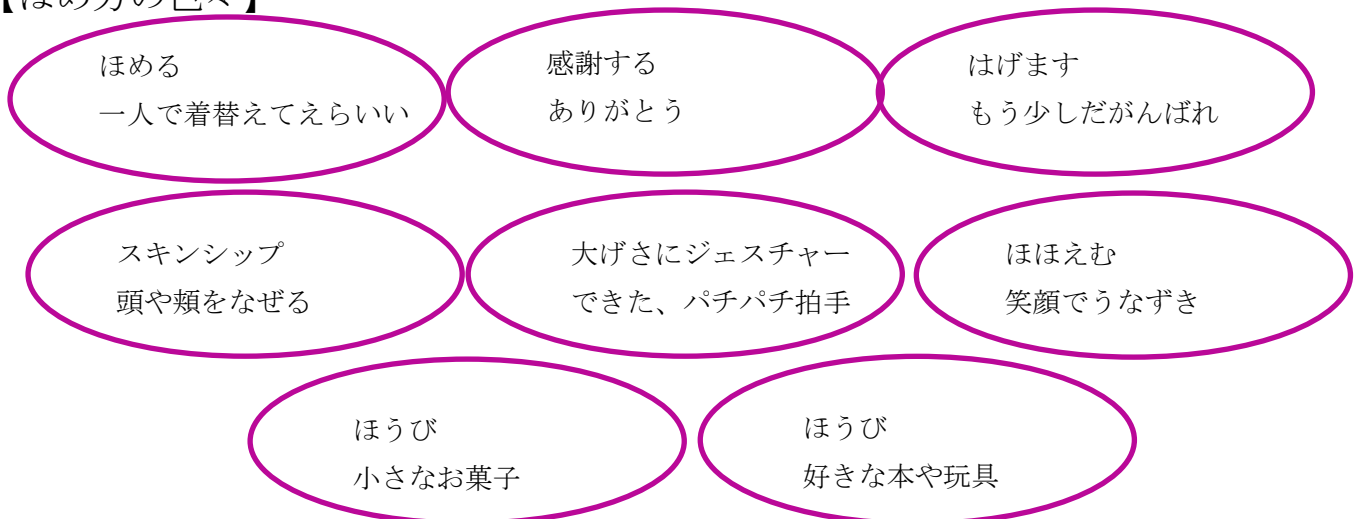
自分で着替える場合は前後が分かりやすい服や印をつけましょう。

なかなか一人で着替えるが定着しにくい子は、着替えを分割し、最後の一つから始め、出来たら2個目も、3個目と一人で着替える箇所を増やしていくと成功しやすいです。

### 5) 着替えたらほめ言葉やほうび

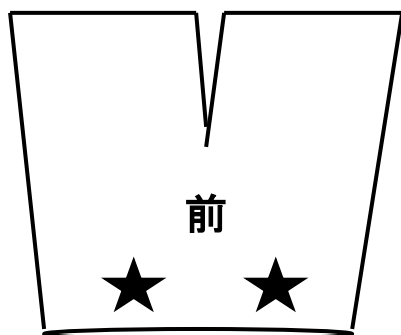
スキンシップでほめ、ほうびに好きな遊びや本を読むや、着替えたら公園へ行くや、お風呂の後着替えたら好きな飲み物やミニアイスなども有効です。お母さん、兄弟と着替えの競争もいいでしょう。難しい所はそれとなくサポートしましょう。

### 【ほめ方の色々】



## 【スモールステップ】

<下衣>
② 座る
③ ズボンを持つ
④ 右足を入れる
⑤ 左足を入れる
⑥ ズボンを両手で膝まで上げる
⑦ ズボンを腰お尻まで上げる
⑧ 立つ
⑨ ズボンを腰上まで上げる



★ 手で持つ場所

【スモールステップ】

<上衣>
①上着をもつ
②頭にのせる
③頭にかぶる
④右手を袖に入れる
⑤右腕をのばし手をだす
⑥左手を袖に入れる
⑦左腕をのばし手をだす
⑧上着の裾をもつ
⑨上着の裾をおろす



★ 手で持つ場所