

自分で着替えができるようになるための工夫や遊び

■問い合わせ先
 町子ども家庭センター「はぐうる」
 ☎963-2995(直)

お子さんが服を着るのを嫌がる、着替える意欲がない、服の前後や頭・手を出す位置が分からない、などの困りごとはありませんか。着替えができるようになるための工夫や役立つ遊びを取り入れながら、お子さんの「できた」という達成感を感じさせていきましょう。

へ着替えの工夫

- ①親が実際に着替えている様子を見せてあげましょう。
あまり興味を示さなければ、無理に見せる必要はありません。子どもが見える場所で自分も着替えるようにしていると、いつの間にか観察しています。
- ②こんな服がおすすです。
・ズボンはウエストがゴムで伸縮性に優れたもの。また細すぎないもの。
・シヨートパンツやハーフパンツ、トップスも長袖より半袖。
・前後が分かりやすい服：ワッペンを付けてあげたり、好きなキャラクターのプリントのもの

〈「着替え」をテーマにした絵本〉

絵本を一緒に読みながら、着替え方を楽しく学ぶのもおすすめです。

- ・「どうすればいいのかな？」



わたなべしげお／著
 おおともやすお／絵

- ・「パンツのはきかた」



岸田今日子／著
 佐野洋子／絵

- ・「おきがえあそび」



きむらゆういち／著

- ③着替えをする気持ちを高めましょう。
・テレビなどが付いていない静かな場所や周りのおもちゃに気を取られない部屋など着替えに集める環境を作りましょう。
・「これに着替えたらお出かけしようね」など、着替え後に楽しめる声かけやできたことを褒めましょう。
- ④着替えの練習は時間に余裕を持ちましょう。
・時間に追われないお風呂上がりやパジャマで練習させることもおすすめです。

へ役立つ遊び

- ・フラフープやトンネルなどに頭や手、身体を通す遊び
↓穴に身体を通す体験が着替えの上達に繋がります。
- ・洗濯ばさみやシールなどを服につけて手で探りながら見つけて取る遊び
↓服や身体イメージが養われます。
- ・障害物をまたぐ要素のある遊びや片足のポーズをする
↓ズボンの着脱の際に必要なバランス感覚が養われます。
- ・洗濯ばさみ・アイロンビーズ・

マグネット・コイン・紐などを使った遊び
 ↓ボタンやファスナーの扱いが上手になります。



着替えの練習を始めるタイミングは、お子さんが興味を持ったときです。発達段階は個人差があります。無理をさせたり最初から全てを任せたりするのではなく、苦手な部分をサポートしながらできる部分は子どもにらせてみましょう。