

朝ごはんは簡単に食べやすいものを。

朝は忙しいので、パパッと作れて食べやすいものを用意しています。我が家の朝ごはんは、チーズトーストやおにぎりなどが定番。エネルギーになりやすく、すぐ作れるのが理由です。前夜や休日のゆとりのある日に、スープなどを作っておくようにしています。

食事の準備のお手伝い。

茶わんやコップ、スプーン、はしなどを並べたり、食べ終わった食器を流しまで運んだり、ちょっとしたお手伝いを子どもの役割にしています。休日はキュウリを切ったり、ハンバーグをいっしょに作ったりすることもあるんですよ。朝は忙しいので夕食のときだけですが、「ありがとう」の言葉を必ずかけることが、継続のコツです。



食事中は、なるべくテレビをつけない。

家族がそろって食事ができるのは休日だけ。団らんを大切に、テレビはつけず、1週間のできごとを話題にしながら食事をとっています。なるべく平日も心がけていますが、夕食のときだけでもテレビは消して、どうしても見たい番組は録画して時間があるときに見せています。そうすると、会話が自然と出てくるものなんですね。

夕食と入浴の順番を入れ替えて、のんびりタイムを。

時間がある日に食事を作り置きしたり、夕食前に入浴を済ませたりして、寝る時刻までのんびりと家族で過ごします。そうすると、就寝準備がスムーズになるし、親もゆったりとした気持ちになれるんです。家族での団らん、のんびりタイムを作ることが、我が家のリズムを安定させるための最大の秘訣ですね。

おふろでコミュニケーション。

毎日、おふろで、その日にあったことを話しています。しっかりと子どもの言葉を受け止めて、自分も仕事のことを話して聞かせます。たまには、近くの銭湯に行くことも。いつもと違う雰囲気の中で、会話も弾みます。

読み聞かせでスムーズに寝かしつけ。

毎週土曜日に、図書館に行って子どもが選んだ本を2、3冊借りてくるのが、1週間のリズムの一つ。借りてきた本は、毎日寝るときに、親が交代で読んで聞かせています。この習慣で、子どももスムーズに眠れるみたいです。

