

じんぐん

守山市子育てガイドブック (子育て 幼児編)



守山市PRキャラクター
「もーりー」

子どもの生きる力を育むために	1～2
子どものほめ方	3～4
生活リズム（睡眠）	5
スマートフォンとの付き合い方	6
生活の自立に向けて	7～8
食生活について	9～10
体を動かそう	11
「ことば」を育てる	12
子どもにわかりやすい「ことば」	13
子どもの発音	14
安全に過ごすために	15～16
防災について	17～18
かんしゃくの対応	19

守山市の子育て情報配信中！～守山市子育てタウンアプリ～

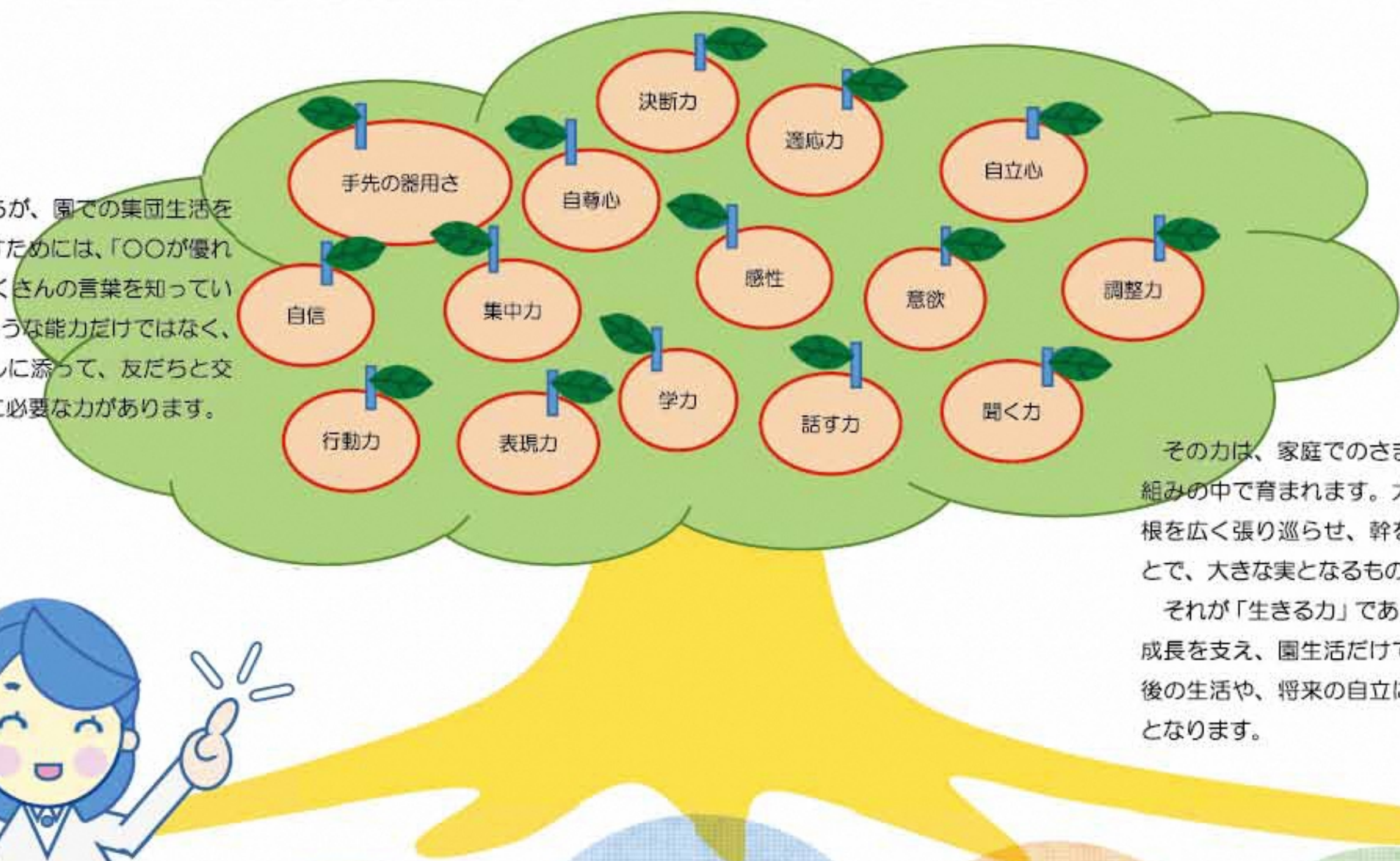
1. 子どもの成長記録をつけられる！
2. 子どもの予防接種記録をつけられる！
3. イベント情報をチェックできる！
4. マップで子育て支援施設を探せる！

子育て支援アプリ
「子育てタウン」
で検索



子どもの生きる力を育むために、今すべきこと

子どもたちが、園での集団生活を楽しく過ごすためには、「〇〇が優れている」「たくさんの言葉を知っている」というような能力だけではなく、集団のルールに添って、友だちと交流するために必要な力があります。



その力は、家庭でのさまざまな取り組みの中で育まれます。大木のように根を広く張り巡らせ、幹を太くすることで、大きな実となるものです。

それが「生きる力」であり、子どもの成長を支え、園生活だけではなく就学後の生活や、将来の自立に向けた基礎となります。



生活リズムは大切です！

規則正しい生活リズム、十分な睡眠が、活動の原動力になります。集中力や気持ちの安定も図れます。

⇒ 参考 P5

しっかりと噛むことも大切！

相手に思いを伝えるためには、聞き取りやすい発音は大切です。しっかりと噛む、体を動かす、口を使って遊ぶことで、舌の動きが滑らかになり、発音がはっきりします。

⇒ 参考 P14

子育ての基本は、ほめること！

大人からのほめ言葉は、子どもです。自信が育まさまざまな力をつくれます。ほめるコツを知って、ほめ上手になりましょう。

⇒ 参考 P3~P4

体をしっかり動かそう！

しっかりと遊んで体が丈夫になると、同じ姿勢を保つ力がつきます。姿勢が安定すると、手を使った操作もスムーズにできるようになります。

⇒ 参考 P11

話したい気持ちを

育てましょう！

毎日の出来事を親子で話したり、絵本を読み聞かせたりすることで、さまざまな概念やことばの力を育てることができます。

⇒ 参考 P12

質問:子どもをほめると、なぜよいのですか？

答え:子どもが自分の『よいところ』に気づいて、

よい行動を増やすことができるからです。

でも“ほめる”って意外とむずかしい。
どんな言葉をかければよいのか、
わからない??



ポイント

「ほめるポイント」は
特別に優れたことではありません

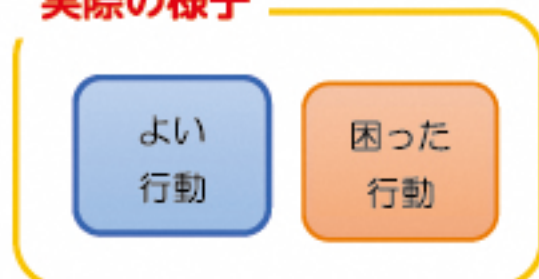
お母さん、お父さんが「もっと増やしたい」「がんばっている」
「いいな」と思う行動に気づいた時に、すかさず
ことばで伝えることが、**ほめる**ことです。

子どもがしていることを、そのままことばにして
「～できたね。すごいね」「がんばったね」などと、
続けるだけで大丈夫です。

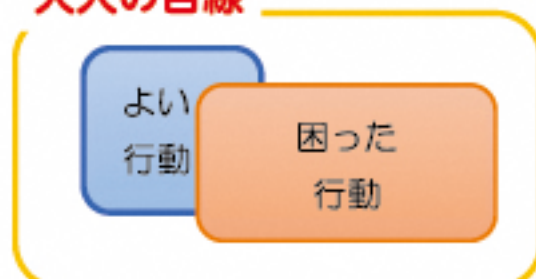


子どもの行動をしっかりと注目することが大切です。
でも大人は、ついつい「困った行動」に注目してしまい、「よい行動」があっても気づきにくなっています。

実際の様子



大人の目線



- ①意識的によい行動に目を向けてみましょう
- ②気づいたその場で「～ができたね」と具体的に声をかけましょう
- ③ほめるハードルを下げて、失敗を成功体験にしましょう

Aくんは、朝になると緊張して、「園に行きたくない」と大声で泣いて登園しにくい日があります。でも、お父さんやお母さん、園の先生と、「明日は間に合うように園に行く」と約束をしました。
朝、頑張って準備をして家を出ましたが、園に行くまでの道で、緊張から立ち止まったり、涙が出てきたりして、園に着く時間が遅くなりました。

× 悪い例

結局、遅れたじゃない。
泣いてばかりで!

○ 良い例

よく頑張ったね!
園に行けたよね。
すごいね!

生活リズム(睡眠)について



睡眠はすこやかな成長の源

夜は静かな環境を作ってぐっすり眠れるようにしましょう

幼児期の睡眠時間は、10～12 時間(昼寝を含む)必要だと言われます。昼間は元気に遊んで、夜は決まった時刻に寝られるように、生活リズムをつけましょう。

❖ 「眠る」ことはなぜよいの? ❖

- 睡眠中に、成長に大切なホルモンが分泌されます
骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする成長ホルモンが分泌され、成長を促します。
- 脳を育てる効果があります
睡眠中、その日に経験したこと、学んだことを整理し、記憶として定着させます。
- 身体や脳を休める効果があります
1日働いた脳を休ませ、修復することで、心が落ち着きます。

すこやかな眠りは、心身を休息させるとともに、脳と身体を成長させます。家族で生活習慣を見直し、子どもの快眠を保護者が支えてあげてください。

推奨される睡眠時間

新生児	16～17時間
4か月児	14～16時間
1歳児	10～12時間
幼児期	10～12時間

子どもの生活リズムの例



快眠の6原則 ～脳の成長に役立つ生活(睡眠)リズムの作り方～

- 1 朝の光を浴びる
眠りの準備は朝起きた時から始まります。朝の光でしっかりと目覚めると、体内時計がリセットされます。
- 2 昼間に活動する
日中にしっかり身体を動かして遊ぶと、心地よい疲労でぐっすり眠りやすくなります。
- 3 夜は暗いところで休む
昼と夜のメリハリをつけるために、部屋を暗くすることが必要です。
- 4 規則的な食事をする
体内時計を適切に保つためには、決まった時刻に食事をとることが大切です。
- 5 規則的な排泄をする
身体を動かすこと、規則的な食事をする事で排泄リズムを整えることも大切です。
- 6 寝る前のテレビやパソコン、スマートフォンなどは控える
テレビ、パソコン、スマートフォンなどの電子メディアのブルーライトは、脳を興奮させ眠りを妨げます。動画、スマートフォンは、寝る1時間前にはやめて寝室に持ち込まないようにしましょう。



スマートフォンとの上手な付き合い方って？

動画や知育ゲーム、育児情報アプリなど、スマートフォンは、身近で頼りになる存在の一つです。その一方で、子どもが自由に扱い、長時間利用することが習慣化し、将来に渡って手放せなくなる可能性があります。

一度、スマートフォンとの付き合い方を見直しませんか。

我が家のスマホ利用チェック

子どもにスマートフォンやタブレットを見せたことがありますか？

☐ はい ☐ いいえ

「はい」と答えた方は、下のチェック表に進みましょう。

- ☐ スマートフォンやタブレットを、2時間以上見せている
- ☐ やめさせようとしても泣くので、つい長時間見せてしまう
- ☐ 私（父、母）自身、スマートフォンが手元にないと落ち着かない

ここにチェックがつくと**危険！**

スマートフォンとの付き合い方に工夫が必要です。今すぐ見直しましょう。

- ☐ 見せる動画は大人が選んでいる
- ☐ 食事中、食卓のそばにスマートフォンを置かないようにしている
- ☐ スマートフォンの動画を見せることはあるが時間を決めている

その調子です！引き続き意識して取り組み、スマートフォン以外のかかわり方を考えてみましょう。

こんな方法を実践しておられるご家庭もあります。

子どもが勝手に触れないように、手の届かないところに置こう。

子どもの前では、大人もスマホを見ないようにしてるよ。見たい気持ちはあるけどね。

絵本を一緒に見たり、幼児向け番組を見せたりするのもいいかもね。

おもちゃで遊んだり、外に出かけたりして一緒に楽しんでいるよ。スマホを見る時間も減ったよ。



2～3歳頃になると、身の回りのことを「自分で」やろうとすることが増えてきます。「自分のことは自分でさせたいな」「入園に向けて、何から始めるといいのかな」と考えておられる場合は、まずは着替えから子どもと一緒に無理なく取り組んでみましょう。

✧ひとりで着替える✧

何事も動機が大切で、着替えたいという気持ちを持たせることがポイントです。前の日に服を選ばせる、早く着替えて公園に行くなど、着替えたら楽しいことがたくさん待っているシチュエーションで行いましょう。

最初は着替えに時間がかかるので、入浴前後などから取り組んでみましょう。



✧取り組んでみましょう✧

着替えの手順を教えましょう

Tシャツなどは、

- ① 頭からすっぽりかぶる
- ② 手を通す
- ③ 身ごろの部分を下にずらす

子どもが自分で着やすい服は？

- ◎ 子どもの頭よりひと回り大きい
Tシャツやトレーナーなど
- ◎ 長袖よりも半袖
- ◎ 前後が目で見えて分かりやすいように、
前にポケットやアップリケがついて
いるもの

✧仕上げを子どもにさせましょう✧



最後の仕上げを子どもにさせましょう。例えば、ボタンが5つの服なら、4つは大人が手伝い、最後の1つを子どもにさせるなどです。

1つでも自分で留めることができたなら、「一人でできたね」「よく頑張ったね」と、ほめてあげましょう。

お父さん、お母さんの姿を見て、「同じようにやってみたい（手伝いたい）」という気持ちになった時が、自立に向けた取り組みのチャンスです。

「一緒にやってみようか」と声をかけ、さりげない手助けのもとで「できた」という成功体験は子どもの自信につながります。

顔を洗う、歯磨きをする、トイレで用を足す、出かける準備をするなど、子どもの興味や様子を見て、それぞれのご家庭の方法で取り組んでいきましょう。

トイレトレーニングについて



〈トイレトレーニングを始める時期はいつ?〉

2歳前後になると脳が発達し、尿意を感じるようになるので、トイレで排泄ができるようになる目安の時期となります。

トイレトレーニングは平均2歳～3歳前後が目安です。(あくまでも目安のため個人差はあります。)

〈始める目安は?〉

- ・一人で歩ける。
- ・おしっこの間隔が2時間以上になる。
- ・「おしっこ・うんち・トイレ行こう」などの言葉の意味がわかる。



プライベートゾーンについて

胸、お尻、性器、口はプライベートゾーンと呼ばれます。「誰かに見られたり、触られたりして「イヤだ。」と感じたら伝えていいこと」など具体的に伝えましょう。

〈練習方法〉



① トイレに親しみをもたせる

- ・周りの大人がトイレで排泄すると気持ちがいいことを伝える。
- ・トイレの出てくる本などを見せる。
- ・トイレに子どもの好きなものを飾る。
- ・トイレでおむつを替える。



③ パンツをはいて過ごす

- ・成功体験が増えたらパンツに切り替える。
- (子どもの好きなキャラクターのパンツを選び、親しみを持たせると◎)

② トイレに誘う

- ・「おまたに手を当てる」「足踏みする」などおしっこのサインがあれば、トイレに誘う。
- ・朝起きた時や寝る前など、毎日決まった時間にトイレに誘ってみる。



お願い

① 焦らない ② 怒らない

お子さんのペースに合わせて見守っていきましょう

ポイント
①

朝食

は、大切です。

朝にしっかりと食べることが、一日の活力（活動力、集中力など）になります。先生の話をしっかり聞いたり、友だちと仲良く遊んだりするために欠かせないエネルギー源です。

慌ただしい朝ですが、朝食の時間は余裕を持って確保してくださいね。

ポイント
③

お箸に挑戦するタイミング

子どもが、大人やお兄ちゃん、お姉ちゃんの様子をみて「持ってみたい」と思ったときです。ただし使い始めは、指先でつまむ力が弱かったり、指が思うように動かせなかったりして上手に持つことはできません。

食事の場面だけでなく、細かい物をつまんだり、鉛筆を持ってお絵かきを楽しんだりと手を使う活動をたくさん経験する中で、上手に持てるようになります。



スプーンが、このように持てると、ある程度、操作できます。



ポイント
②

幼児期の食事の量

よく食べる子もいれば、時期によって食べる量が1回の食事の量だけを考

の目安です。

なかなか食べてくれない子もいます。変わってくることもあります。えるのではなく、間食（おやつ）の量や与える時間帯、食材の工夫などしてみましょう。



3歳児

5歳児

園で提供されている給食の一例
※主食のご飯は、110g前後を目分量としています。

食べる時の姿勢も、チェックしてね

子どもの体に合った高さ



食材の大きさ

小さい頃からの習慣で、小さく切った一口サイズのおかずを出していませんか。

3〜4歳頃になると、自分で切り分けたり、大きくても噛みきって食べたりすることができるようになります。見守りは必要ですが、しっかりと噛むことができる大きさにしてみましょう。

ポイント
④

食事のルールって？



- ・食器を持ったり、手を添えたりして食べる
- ・食べ終わったら食器を片づける
- ・決められた時間内に食べようとする

小学校へ入学するにあたって身につけてほしい力です。すぐに身につけることは難しいので、5歳頃から少しずつ挑戦してみてください。給食が始まりますので、いろいろな食材に触れる機会をもちましょう。

親子で楽しい食卓を囲んでください

体をしっかり動かして遊ぼう

幼児期は、自分で思うように動けるようになり、いろいろな活動に挑戦する時期です。「自分の体を自分の思い通りに動かす」ということは、生活の自立や人とのコミュニケーションを図るうえで、とても大切な力です。また、体がしっかりと動くようになると、指先の細やかな動きもできるようになります。親子で簡単にできる遊びを通して、いろいろな体の使い方に挑戦しましょう。

幼児期に経験することが望ましいとされている動き

- | | | |
|------------|------------------|------------------|
| ★走る、合図で止まる | ★ぶら下がる（腕支持感覚） | ★引っぱる、引っぱり続ける |
| ★ゆっくりと動く | ★逆さになる（逆さ感覚） | ★押す、押し続ける |
| ★転がる（回転感覚） | ★（物を）持つ、（ロープを）握る | ★（高く、落とさないように）積む |
| ★（段差から）跳ぶ | ★（落とさないように）運ぶ | ★（相手に向けて）転がす、投げる |
| ★くぐる | | |

～一緒に遊ぼう！～

高い高い、かたぐるま

相撲ごっこ
足や腰に力を入れて
しっかり踏ん張って！



トンネルくぐって
大人が立って足を開いたり、四つ這いの姿勢になったりしてトンネルをつくり、子どもがくぐります。

お父さんは力持ち



タオルでんしゃ
バスタオルの端に子どもが乗り、ゆっくりと大人が引っ張ります。さあ、出発！

追いかっこ



手押し車

子どもがハイハイの姿勢になり、大人がゆっくりと両足を持ちます。腕の力でしっかりと体を支えます。足は、子どもの肩の高さに持ち上げると、ちょうどいいですよ

お馬さんパカパカ

大人が四つ這いの姿勢になり、背中に子どもが乗ります。お馬さんから落ちないように、乗っていられるかな？

かかわりの中で「ことば」を育てよう

子どもの「ことば」は、周囲とのかかわりの中で発達します。「ことば」を育てようとして、動画やDVDなどを一方的に見せても「ことば」は育ちません。

「ことば」は双方向性のやりとり（コミュニケーション）の中で育ちます。



「話したい」という気持ちを
育てることが大切

「絵本の読み聞かせ」は、親子のコミュニケーションが深まります

子どもがページをめくるタイミングに合わせて、楽しみましょう

子どもが手に取った
絵本から始めてみま
しょう



お父さんやお母さんの
声でゆっくりと読んで
あげると、子どもは、心
地よく感じます

お気に入りの絵本が
見つけかると、何度も
読んでほしがります。
子どもの思いに応え
て繰り返して読んで
あげましょう

5歳頃には少し長い
絵本や、挿絵が少な
い童話も楽しめるよ
うになります

子どもにわかりやすい「ことば」って？

「子どもが言うことをきかない」「なんと言っても同じことをする」と、悩んでおられないですか？
そんな時は、子どもに対してどんな言葉をかけているか、振り返ってみるとよいかもしれません。

こんな言葉をかけていませんか？



- ・「これ」「あれ」「それ」といった「こそあど」ことば
- ・「大切」「仲良く」などの抽象的なことば
- ・「早く（片づけるように）ください」と省略したことば
- ・「勝手にください！」＝「勝手にせず、すぐにください」という相反するメッセージが含まれることば

これらの言葉は、年齢にもよりますが、子どもには理解しにくい、わかりにくい言葉と言えます。

言うことを「きかない」のではなく、「わからない」のかもしれません。

「ことば」自体が理解されていなければ、なんと言っても互いにストレスになるばかりです。

省略せずに、具体的に「ことば」にして伝えると、わかりやすいです。
上手にできていることを、「ことば」にすることも大切です。

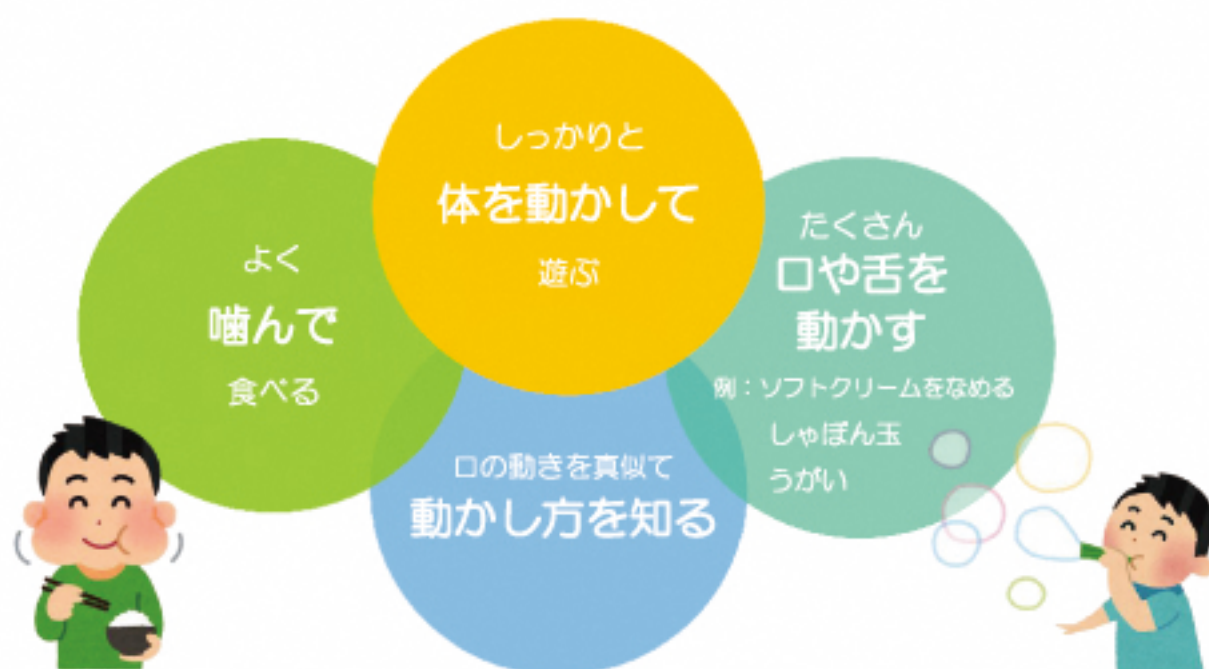


子どもの発音が気になる時はどうすればいいの？

発音（^{こうおん}）の発達には、「あ、う、ま、ば」などの唇を使う簡単な音から始まり、その後、徐々に舌を使う複雑な音ができるようになります。

発音の機能が未発達なため、「うまく発音できない」や「同じ音を繰り返す・ことばが詰まる（^{きつおん}吃音）」ことがあります。4歳を過ぎると発音は比較的安定しますが、カ行・サ行・ラ行などは、5歳前後でも発音できない子もいます。個人差がありますが、すべての音が完成するのは6～7歳頃になります。

発音の発達のためによいこと



体を動かす、口を使って遊ぶ、しっかりと噛むことで、舌や口の動きが滑らかになり、発音がはっきりします。

発音や吃音（^{きつおん}）が気になった時の親のかかわり方

- ◆ 指摘したり、言い直させたりしないようにしましょう
お父さん、お母さんに否定された気持ちになってしまうかもしれません
- ◆ ゆっくりと話しかけましょう
お父さん、お母さんがゆっくりと話し、正しい発音を聞かせてあげましょう



発音の発達時期はあくまでも目安で、個人差があります。早いうちから上手に発音できる子もいれば、ゆっくりと習得していく子もいます。たくさん遊んで、たくさん話すことで、不安定な発音や吃音は自然と治っていくことが多いと言われています。あまり神経質にならないようにしましょう。

屋外での事故に気を付けよう！

3歳から6歳頃は、家の外での遊びや移動等の場面を通して、社会性を身に付けていく時期です。

この時期は、走ったり登ったりと活発な動きが出来る一方で、周囲の状況に対する判断は十分にできません。

小さな失敗は経験になりますが、大きなけがや命に影響を及ぼす事故は、予防や対策が必要です。

こんな遊びが
してみたい

初めてのことも
挑戦したい

お父さんお母さん
の真似がしたい

挑戦



大きな怪我や命に関わるような事故をふせぐために、
左記のようなことに気を付けましょう。

こんな場面で、注意が必要です！

ベランダ・窓

遊んでいるうちに窓の鍵が開いてしまったり、ベランダにある室外機によじ登り、転落する事故があります。

- ☐ ベランダや窓の近くに、子どもがよじ登れるものを置かない
- ☐ ベランダや窓の鍵に、補助錠やストッパーを着ける



駐車場・道路

飛び出しなど、道路での事故も増えるので、交通ルールを教えたりすることが必要です。

- ☐ 自転車のシートに乗せる前に、ヘルメットを着ける
- ☐ 短い距離でもチャイルドシートに乗せる
- ☐ 車道に飛び出さない・駐車場や車が多い場所では手をつなぐなどの約束をする

プール・海・川・お風呂

海や川に到着してすぐの事故や、大勢の大人が見守る中での事故に注意が必要です。

- ☐ 子どもから目を離さない
- ☐ 到着してすぐ、ライフジャケットを着用する
- ☐ ピニールプールで遊ぶ時も、目を離さない
- ☐ お風呂から上がる際は、子どもを先に浴室から出す

その他

外でいろいろな遊具・遊び方をする際に、安全・危険を伝えておくことが大切です。

- ☐ 花火やライターはひとりで使用しないようにする
- ☐ 遊具での安全な遊び方を伝える
- ☐ 歯磨きをするときに転倒すると、喉をつく恐れがあるため、歩き回らないようにし、見守る



もしものの時の相談先

◆こどもの救急

小児科医が監修したホームページで、症状別チェックによる対処法を確認できます。

◆こども医療電話相談 TEL：＃ 8000 または TEL：077-524 -7856

平日・土曜：午後6時から翌朝8時まで

日曜・祝日、年末年始（12/29～1/3）：午前9時から翌朝8時まで

夜間や休日の子ども（15歳以下）の怪我や急病で病院にいったほうがいいか迷ったときに相談できます。

防災について考えよう

災害への備えは定期的に見直ししていますか？小さなお子さんのいる家庭では、一般的な備えの他に特別なものを備えておく必要があります。いつ訪れるかわからない「もしも」に備えて、防災について、一緒に考えてみましょう！

災害への備えを考える3STEP

STEP1 もしもの時を想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先（避難所や安全な親戚・知人宅等）までの経路を確認し、実際に歩いてみましょう。また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン（防災行動計画表）」を作っておくことも大切です。



STEP2 備蓄品やグッズを準備する

もしもの時のことを想像しながら、必要なものを準備して備えましょう。備蓄品は最低3日間、できれば1週間分を目安にするのがおすすめですが、自宅の周辺でなかなか入手できないものや、普段使っているお薬やアレルギー対応品等の必需品については1～2週間程度を目安に備蓄しておきましょう。



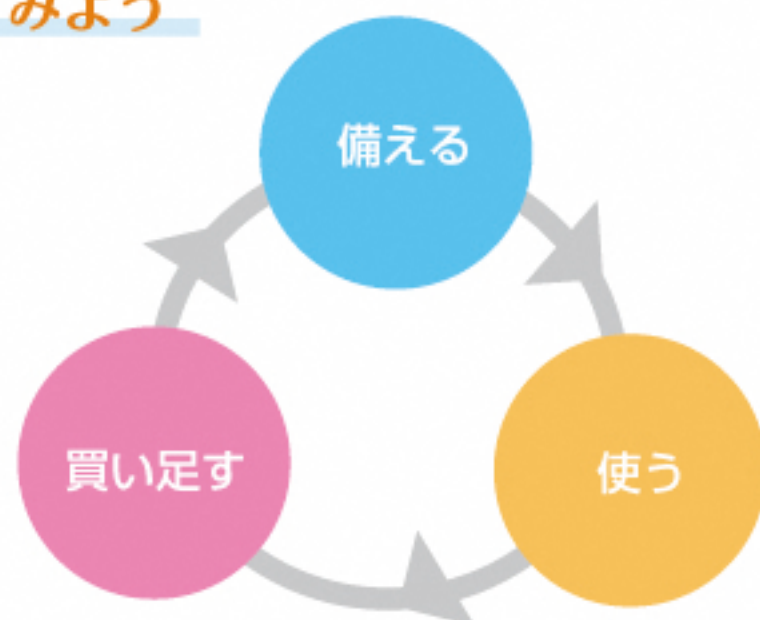
STEP3 使ってみる、半年ごとに見直す

備えたものがいざというときに使えなければ意味がないので、実際に使ってみましょう。特に子ども向けの用品は、成長に合わせて必要なものやサイズが次々に変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。



ローリングストックを始めてみよう

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。よく使うものを少し多めに買っておくだけなので、備え始める時のハードルが低いのが特徴です。まずはおむつやおしりふき、食べ慣れた食べ物などから始めてみると良いでしょう。



避難所への移動

避難所に移動する必要があるときには両手を使えるように、避難時の持ち出し品はリュックで運べる分を用意しましょう。子どもが怖がって離れなくなることあるため、抱っこ紐は持っておくと便利です。

- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 防災ずきん
- ☐ マイナ保険証など
- ☐ 子どもの靴



トイレ・衛生用品

おむつ離れ後も慣れない場所での生活でトイレを失敗してしまう可能性があるため、準備しておくで安心です。また、避難所での生活では感染症が流行しやすくなるほか、☐ 内環境の悪化は二次的な病気につながりやすくなるため準備しておきましょう。

- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ おしりふき
- ☐ 常備薬
- ☐ 歯みがき用具



食事

避難所では子ども用のものが準備されていない場合があります。食べ慣れたものや加熱せずにすぐ食べられるもの、子どもが一人で食べられるものなどを用意しておきましょう。また、便秘やビタミン不足への対策として野菜ジュースなどもおすすめです。

- ☐ 非常食
- ☐ 野菜ジュース等
- ☐ 自分で食べることができるもの
- ☐ 使い慣れた食器類

長期生活への備え

被災時の特殊な環境においては、大人と同じく子どももストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、元気が出るためのおもちゃやお菓子などを準備しておきましょう。

- ☐ おやつ
- ☐ 家族の写真
- ☐ 音が鳴らない玩具や絵本
- ☐ 子ども用の寝具や着替え

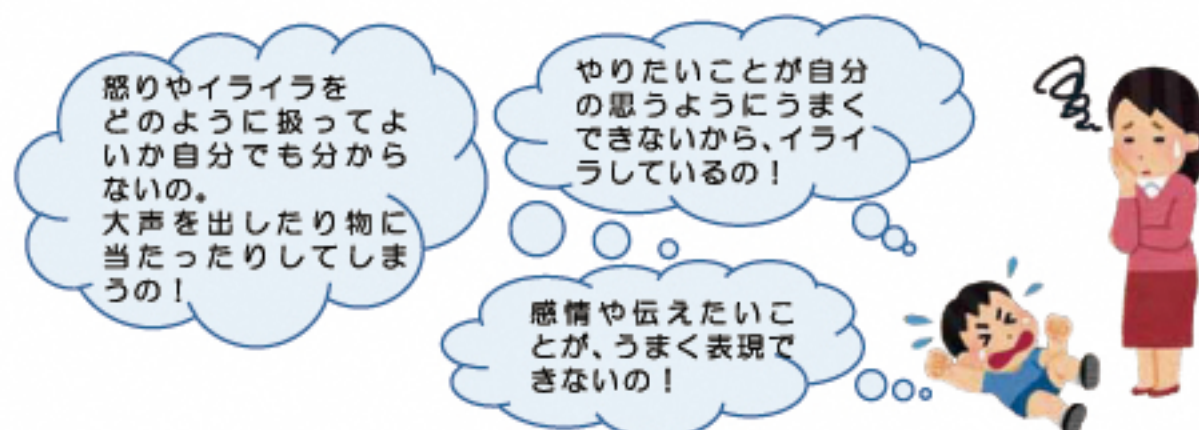


ピックアップ：幼児期の子どもがいるご家庭の注意点

成長するにつれて大人用と同じものを準備していきましょう。万が一避難が必要になった場合は、自分で歩いて移動するようになるため、迷子や防犯面に注意し、子どもが1人になる時間が無いようにしましょう。「ホイッスル」や「子ども用のライト」なども一緒に備えておくで安心です。さらに成長してから必要以上に怖がってしまうことを軽減するために防災について一緒に学ぶ機会をつくっていくこともおすすめです。

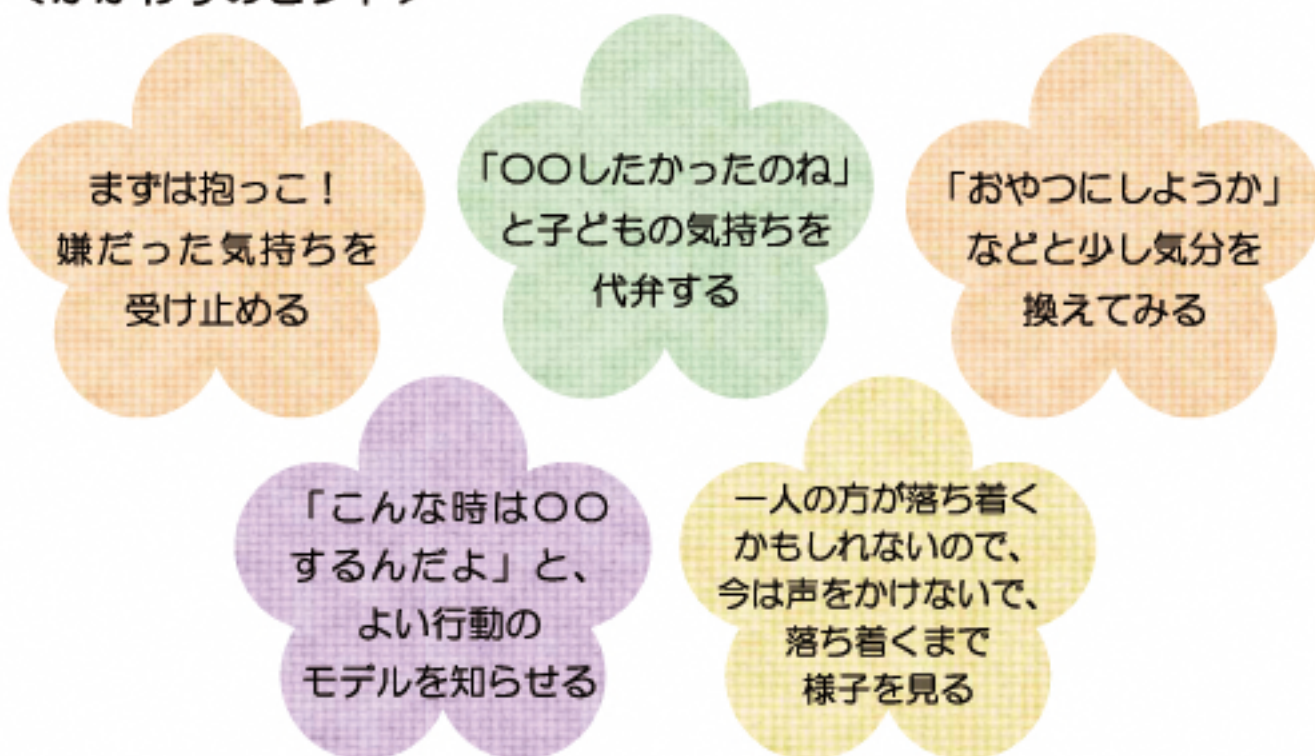
子どものかんしゃくには、どう対応するといいの？

そもそも、かんしゃくの原因って何？



かんしゃくは、「自分の思いと違うことが起こってしまった」ことへの不安や不快、怒りの感情で、子どもにとっても辛い状況です。そのことをお母さん、お父さんが理解して、対応することが大切です。

＜かかわりのヒント＞



こんな対応はNGです

- ★なかなかおさまらないし、つい子どもの言いなりになってしまう。
- ★気長に対応できずに、つい怒ってしまう。

なぜ？

- ★「かんしゃくを起こせば思い通りになる」という誤った考えをもつことがあります。
- ★大人が怒ってしまうと、子どもは解決方法を見出せないで、同じことを繰り返す可能性があります。
- ★お父さんとお母さんで対応が異なると、子どもは混乱します。（日によって対応が変わることも、避けましょう。）

一人で抱えこまずに、家族で協力し合って対応しましょう。深呼吸をする、一旦その場から離れるなどして、お母さん、お父さんが気持ちを立て直すことで、おだやかに対応できるのではないのでしょうか。