



すくすく めえる



子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

新生活、新学期が始まり、環境の変化で大人も子どもも疲れやすい時期じゃの～。グズグズ、キーキー、機嫌の悪い子どもに、ついイライラして怒鳴ってしまったり、どうしていいのかわからないといったお母さん達の声をよく聞くんじゃが……。そんな時こそお家でスキンシップをとったり、ふれあいあそびをして心と身体をほぐしてあげることで情緒の安定にもつながり、親子の絆が深まるんじゃよ。今回はそんな悩みを少しでも減らせるヒントを考えてみようかの～。



♡心と体が癒されるハグをたくさんしましょう♡

～ハグは色々な効果がありますよ～

～脳が発達する～

ハグされた子どもは自尊心が高くなり、心が強くなって脳と心の発達につながります。



～幸せな気分になる～

ハグをされるとオキシトシン (幸せホルモン、愛情ホルモン) が増え、その分ストレスも軽減され幸せな気分になります。

～ストレスを軽減する～

ハグによって副交感神経が活発化し、リラックスします。子どもが泣いていたたり、不安な時はギュー♡としてあげるとgood!!



～絆が強まり信頼が高まる～

ハグは大好きな人とするからこそ精神的にもよく、信頼関係も深めます。子どもを注意した時や強い口調になった後にはしっかりハグすることをお勧めします。



～身体も元気になる～

ハグによってオキシトシンが増え、副交感神経の活動が高まると免疫系や心臓血管系が強くなり感染症にかかりにくいとも言われています。

《あゆみ子どもセンターでもしている ふれあい遊びを紹介します!》

♪いちじく にんじん

いちじく にんじん さんしょに しいたけ ごぼうの
むしたの なっば はっば きゅうりの とんがらし～



♡からだの一部(足、手、頭、お腹など)を歌に合わせてなでてあげましょう。
”とんがらし～”でこちょこちょしてあげると喜ぶます♡

♪うまはとしとし

うまはとしとしなくてもつよい うまはつよいから のりてさんもつよい
パカパカ ドシーン!!

♡歌に合わせて膝を上下にさせます。
歌い終わったら足を開き、子どものおしりを落とします。



◇ふれあいあそびは、人と一緒にいることが楽しいという『人への信頼感』を育みます。
自分が喜ぶことを喜んでしてくれる人がいるということを確認できると、心も笑いでリラックスし、快活になっていきます!子どもは飽きることなく何度も何度も「もう一回!👉」と求めてくるので繰り返ししてあげましょう♡