

「子どもと遊び」 どう関わる？

外出もままならず、いつまで続くかわからない「おうち時間」。

子どもと一緒にいる時間が増え、不安やイライラが募りがち。

何をしてお過ごしたらいいかと悩んだり、子どものために遊ぼうと頑張りすぎて疲れたり…。

そんなママやパパに、子どもと遊ぶ時の関わり方についてアドバイス！



初めての子育て。赤ちゃんとお遊ぼうのって難しいし、苦手。どうやって遊んだらいいのかわからない



一緒に遊んでいても、子どもが同じ遊びをくり返しやっただけ…。何が面白いのか全然わからない…。



よく一人で遊んでいるのだけど、寂しい思いをしているのかしら？ 親がもっと相手をしてあげたほうがいいのかなあ…



大人が思うような遊び方をしてくれない。一緒に遊んでいてストレスを感じてしまうこともあるんです。

親だって赤ちゃんとお遊ぶ経験が少なければ苦手って感じてしまうのは自然なこと。

「遊ばなきゃ」と気負ってしまうと何か特別なことをしなければいけないような気がしてしまうもの。何をやったら楽しいのかなあ色々試してみましょう。気負わず、自分のペースで接するので大丈夫。



同じことをくり返すのは、先を予測できて安心して遊べたり、ちょっとした変化を発見したりして夢中になっているから。

同じことをくり返して遊ぶことも、子どもにとって遊びの目的のひとつ。くり返すことが楽しいんです。



一人あそびは思考力を育む大切な時間。何かに集中して遊んでいる時はそっと見守っていてあげて♡



ずっと一緒にいなくとも
子どもの「見て♡」に
応えてあげればOK♡



子どもには遊び方に対する固定概念がありません。想像力や発想力を働かせて遊んでいるのかも。大人がリードするのではなく、子どものペースに合わせて遊ぶとよいでしょう。

子どものためにと考えていても、嫌々遊びにつき合っていると、子どももそれを敏感に感じとってしまいます。大人が力を抜いてリラックスした状態で子どもと向き合しましょう。

四六時中、子どもと一緒に遊ぼうと無理をしなくてもいいんです。





子どもと朝から晩までずっと一緒…。
こんなに長い時間、どうやって遊ばせたら
いいの？



子どもとずーっと一緒にいると何をして過ごしたら
いいか悩んでしまいますよね。

常におもちゃで遊ぶことやしっかり相手をするこ
とが大事だと思わなくていいんです。

洗濯物を取り込む、食材の野菜を洗うなど大人のまね
をすることも子どもにとっては遊びのひとつ。食事を
したり、おやつを食べたりするなど、日常の生活をち
よっと工夫してみるだけでも遊びになります。

ママやパパと一緒に布団の上でゴロゴロすることも
楽しい遊びになるかも!?

子どもにとってはなんでも遊びになっちゃう
んです。



子どもと遊ぶときのポイント

- ・子どものペースに任せて遊ぶ
- ・常に話しかけたり、向き合って遊んだりしなくても、子どもと共感できていれば大丈夫
- ・さわってほしくないものや、危ないものを避けておくなど、叱らないですむような環境をつくる
- ・長時間子どもと遊ぶのはたいへんなこと。そんな時はいったん子どもから離れることも大切

こんなふうに考えると
気持ちがラクになるかも♡

子どもとずーっと一緒にいて、「遊んであげなきゃ」と思うと息が詰まってしまう。

義務感で遊ぶのではなく、ママやパパが肩の力を抜いて遊ぶことが子どもに安心感を与えます。

「子どもとの遊びは、こうしなきゃ」という思い込みを捨てて、少し「ゆるさ」を持ってみませんか。



それでもイライラしてしまうことだってありますよね。そんな時は…

お気に入りのグッズに触る、握る



窓も開けて
外の空気にふれる

音楽も聴く

イライラした原因は子どものどんな言動なのか、それとも、自分自身の体調の悪さや気持ちと関係しているものなのか、を振り返ってみましょう。もしかしたら、子どもの言動だけが原因でないことも…

イライラした自分に気づき、気持ちを切り替えることができるようなものを見つけてみましょう。イライラした時に実践すると気持ちが落ち着くかもしれません。

例えば、深呼吸する、好きな香りを嗅いでみる、
大好きなお菓子を食べる、など