

ふしみさらだボール子育て情報



「脳を休ませて」

令和5年6月21日号

板橋富士見幼稚園



一緒に手を繋いでゆっくりと

子どもは、いつも元気にはしゃいでいるものと思っていないですか。またスマホやゲームをしている時は、静かで夢中になっている時などと思うことはありませんか。

子どもにとって、1日の生活のリズムを整えることはとても大切です。今日は、乳幼児の生活リズムについてお話します。乳幼児の生活リズムは、大人達の生活リズムとほぼ一緒になります。そのため、大人は子どもの生活リズムに気を配る必要があります。なぜなら、乳幼児期は著しく成長していく時期のため、大人的生活リズムでは脳への負担が大きく疲労が蓄積してしまうからです。脳が通常に回復するために静かでゆったりとした環境が必要になります。

子どもにとっては、いつも元気にはしゃぐばかりではなく、静かにゆったりと過ごす時間も必要です。時にはゆったりと静かなお部屋で読み聞かせをしてあげたり、子どもの話しかけに応答したりすることがとても重要になります。親子で手をつなぎ子どものペースでゆっくり散歩するなどの時間も大切な時間です。

子どもは一見ストレスがないように見えますが、実は大きなストレスを抱えながら大人と一緒に過ごしていることが分かってきました。スマホ・ゲームと向き合っている時にローテンションでおとなしく夢中になっているように見えることも、かなり脳の負担になっている場合があることが確認されています。また、テンションが高まり続けることも、ある意味では脳の負担となっています。

子どもの成長に不可欠な、” ゆったり感 ” をどう創り出すかを考えていきましょう。親子での対話、全身でのスキンシップ、自己肯定感（周囲の大人に愛されている気持ち）、そして、時には好きなことを好きなだけ遊べる時間を与え喜び合う機会を大切にしましょう。



【今日から杏の収穫祭です。今まで収穫してきた杏を煮込みジャムを作ります。年少さんは初めてのジャム作りの様子に大興奮です。】

