

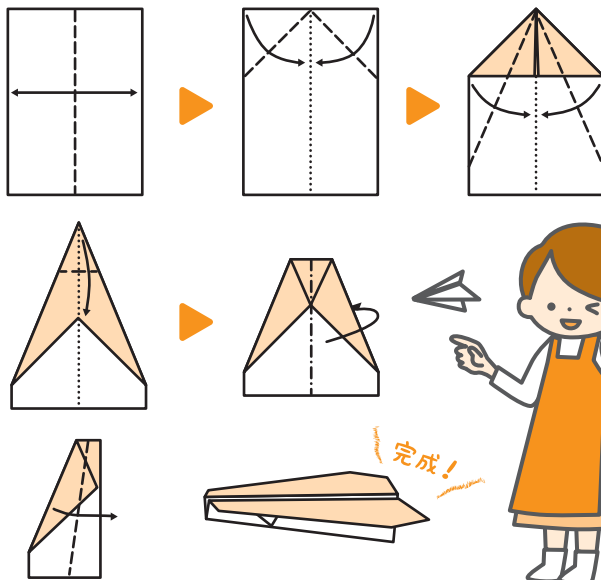
第9回 家の中でも外でも  
空気を使った遊び

① 紙飛行機を飛ばして遊ぼう

用意する物

折り紙・チラシ等

作り方一例



7月、さんごうふれ愛フェスタの紙飛行機作りコーナーで子どもたちが自作の紙飛行機を飛ばして楽しんでいました。誰もが一度は遊んだことがあると思います。上手く飛ばすために、子どもの傾試行錯誤した記憶はないですか。

紙飛行機を飛ばす時は、力いっぱい飛ばしても上手く飛びません。絶妙な力加減が必要です。子どもたちに遊びを通して力加減を教えることができます。

パパ、ママが童心にかえって見本を見せてあげてください。「ゆっくり」「肩の力を抜いて」と「リラックスして」等の声かけも忘れずに。

② ふくろ遊び

用意する物

スーパーの袋・ゴミ袋等

空気を感じよう!

イラストの様に、袋を持って空気をに入れて遊びます。袋を持ったまま、走ると風船に似た風船に入れた風船に似たキャッチボールをしても遊べます。屋内外問わず、袋だけで簡単に遊べるので、親子で遊びを広げてください。



良いママにならなくちゃ?

「頑張らなければいけない」「間違っただけじゃない」等の「しななければならぬ」にストレスを感じていませんか。あやまった「しななければならぬ」考え方を、「不合理な信念」と言います。この信念を合理的に考えて子育て中のストレスに対処してみませんか。考え方ひとつでストレスを低減できます。例を参考に少し考え方を考えてみましょう。

例

エピソード

不合理な信念

合理的な信念

ママ友が子どものために習い事に通わせたり、キャラ弁作り等の努力をしている

自分は子どもに対して何も頑張っていない。ダメなママ...

私は、子どものために、〇〇を頑張っている。子どももよろこんでいる。よし!

電車で子どもが大泣き

恥ずかしい。静かにさせられない自分のしつけが悪い

泣いてしまうのは悪いことではない。泣いてしまった理由は何かな? 理由を知ること、次回は対策ができる!