



夏の終わり♪

酷く暑い夏でした。小さな子どもを育てるために、抱っこし、膝に乗せ、手を繋ぎ、お世話をし、過ごすみなさんの毎日は、どんなに大変だったことでしょう。保護者の皆さん、保育にあたる職員の皆さん、本当にお疲れ様でした。新型コロナウイルス感染拡大の第7波に揉まれる中、みなさんどんな夏を経験しましたか？ご家族やお仲間など誰かの体調不良で、楽しみに予定した計画を見送った方もいらっしゃるでしょう。“また今度”を楽しみに、気を取り直して笑顔でいきましょう。そして、ようやくホッとする涼しさに心身が安らぐと、お馴染み【寒暖差による不調】が出る頃です。日々の食事と生活のリズムを整え、睡眠をしっかり確保しましょう。次の季節に向けて、ペースを落としギアチェンジする意識が大切です。

お手入れ☆サイズ見直しを！

どの子も自分のスピードで確実に成長しています。夏を越えて、いつの間にか伸びている色んなアレコレをチェックしてみてくださいね。ケガや事故を防ぐうえでも大事なポイントです。また衣服や靴は、ちょうど良いサイズが「じぶんで出来た！」につながります。

髪が目や口に入ること
はありませんか？

爪は短く清潔に
整っていますか？



衣服の素材とデザイン
は安全で気候に合っ
ていますか？

服や靴のサイズは小さく
ありませんか？

夏に溜め込んだ不調デトックス

エアコンによる冷え、睡眠不足、食べ過ぎ、体が処理しきれない添加物（甘いもの、外食、インスタント食品、外食が多い）、生活リズムの乱れ、これらが原因で身体のめぐりが滞ります。体の隅々まで栄養と酸素が届かず老廃物が溜まり、これが免疫低下や不調を引き起こします。その後も改善せず許容量をこえてしまえば、病気へと発展します。

季節変わりの今、食事・睡眠・運動を見直して生活リズムを整え、めぐりを改善し、健康の習慣を身につけましょう。



「1日坊主」で良いのです。なんでも1回やってみましょう。続かなくても、その1回には価値があります。

…もしも続けたいなら、“続けること”よりも、“続けられる方法でやる”、が大切です d(^_^o)





「試し行動」子どもの心理と対処法

「試し行動」とは、身近な大人が自分をどの程度まで受け止めてくれるのか探るために、わざと困らせるようなことをする子どもの行動のことを言います。



「試し行動」に隠れた心理は、わざと困らせることで相手の愛情をはかること

1～2歳前後の子どもの場合、物を投げる、泣き叫ぶ、噛みつく、度を越えたワガママ、など

前にも叱られたこと、子ども自身が「悪い」とわかっていることを、大人の顔を見ながら気を引くように繰り返す行動も。大きくなったら自然に消滅するというものではなく、親の愛情を確認できるまで形を変えて続くのです。

他にもこんな原因が…

例えば、子どもを感情的に怒ったり、日によって言う内容が違ったり、怒る内容が違ったりすることなど。ママの気持ちや対応の基準が理解できず不安になることも、試し行動につながります。

「試し行動」に潜むリスク

「最近、感情をかき乱される程、子どもの行動にイライラする!」と感じる場合、もしかすると子どもの「試し行動」に乗ってしまっている可能性があります。試し行動であることに気付けないと、繰り返し悪いことをする我が子を見て、

【何度も叱る→試し行動が繰り返される】

という悪循環に陥ってしまいます。子どもは安心が欲しくて行動しているので、感情的に怒られるほど試し行動はひどくなるのです。その結果、温かい親子関係が崩れてしまうことも。

子どもの様子を良く観察し、「試し行動」という見方を一つ加えてみると、もしかしたら、今まで分からなかった子どもの行動の理由が見えてくるかもしれません。

子どもが確かめたいことは…

「こんな僕・私でも愛されてるの?」

「怒られたけれど、僕・私を嫌いになっていない?」



試し行動をする子への対処法
【関わり方のポイント2つ】

1. 「どんなあなたも大好きよ!」メッセージを伝え続ける。

悪いことをしても、良い子じゃなくても、ありのままの姿を受け入れる思いをしっかりと伝えて行きましょう。的確な対処が早いほど「試し行動」は早く消失します。

2. 「良いこと」と「悪いこと」は、はっきりと伝える。

子どもの挑発に乗ってしまい、「あ～面倒くさい!」と悪いことまで受け入れてしまうと事態が悪化します。【良いことは良い・悪いことは悪い】このラインをはっきりさせて関わることで、子どもは「ママは、僕・私のことは好きだけれど、ダメなことはやっぱりダメなんだ」と理解することができます。

