

『上手な気持ちの切り替え方』

赤ちゃんにとって泣くのは気持ちを伝える方法のひとつですが、泣く原因が分からない事もありますね。こんな時は、まず抱っこをして安心させ気持ちを切り替えてあげましょう。

○声や音を出してみる

- ・「いないいないばあ」をしたり、音の出るおもちゃであやすと泣きやむ事があります。おもちゃがない時は、スーパーの袋を触って音を出してみましよう。

○外に出してみる

- ・少し外に出ると景色が変わって気持ちが落ち着く事もあります。電車やバスを見たり、散歩をしている犬などを見るのもいいですね。

○鏡を見してみる

- ・「誰かな？」など鏡の中にいる赤ちゃんに話しかけてみましょう。鏡に映る自分に不思議そうな顔をして泣きやむかもしれません。

他にも色々な方法があると思います。赤ちゃんの様子を見ながら試してみてくださいね。



太宰府市子育て支援センター

■919-6001