

親子でスキンシップを楽しもう！

まだまだ寒い日が続いています。寒い日には子どもとぎゅっとくっつきたくなりますね。子どもの体を指先でつんつんしたり、ちょちょしたり「くすぐったいね、楽しいね」と共感することで、親子の信頼関係が育つだけでなく、脳や心を豊かに育てることに繋がります。子どもを抱っこして知っている童謡をうたってあげるだけでも、子どもは穏やかな気持ちになりますよ。今回は親子でできるふれあい遊びを紹介します。

ひこうきブーン

- ① 大人が仰向けに寝転がった姿勢で膝を曲げ、足の甲の上に子どもを座らせます。(子どもがママやパパのスネに抱き着くイメージ)
 - ② そのまま、子どもの両脇を支えて、足を上げて子どもの体を持ち上げましょう。
 - ③ 子どもを飛行機にみたてて「ブーン」と言いながら足を動かします。
- 高低差を加えたりして、子どもの反応をみながら動かしてあげてくださいね。

また、「いっぽんばしちょちょ」や季節の童謡（ゆきやこんこなど）でもスキンシップを楽しめますよ。親子でスキンシップを楽しむ時間と温かい大人のまなざしが、子どもたちの心の栄養になっていくと思います。子どもたちの笑顔で私たち大人も癒される時間になりますね。子どもの表情や興味に合わせて一緒に楽しんでみてください。