

体を動かして遊ぶのが好きな子になってほしい



Q ゲームばかりやって外に遊びに行かない

ゲームばかりやっていて外に遊びに行かないのですが、どうしたらよいでしょうか。

A 外遊びの楽しさを知らせていきましょう

ゲームは大人にとっても子どもにとっても大変に魅力的な世界で、楽しんでいるご家庭もあると思いますが、お子さんが時間を忘れてゲームにばかりに夢中になっているのは困ったことですね。でも、頭ごなしに「だめ！」と禁止するのではなく、まずは「どうしてゲームばかりやってはいけないのか」を、これからのお子さんの成長への影響なども知らせながら、話し合ってみてはいかがでしょうか。例えば、視力が落ちてしまったり、姿勢が悪くなったりする体への影響のことや、健康や体作りのために戸外で体を動かして遊ぶ大切さなども話をしてあげるとよいと思います。お子さんが納得してから、ゲームで遊ぶ時間を決めて約束をすること、そして、保護者の方も一緒になって約束を守る姿勢をもつことが大切だと思います。また、お子さんが保護者の方とした約束が守れたり、外で元気に遊んだりした時はたくさん褒めてあげましょう。保護者の方に認められた喜びが、きっと次のステップにつながっていくことと思います。

ただし、話をしても理解できない年齢のお子さんもありますので、話は端的に長くならないようにしましょう。子どもの体に及ぼすメディアの影響に関する絵本なども出版されていますので一緒にご覧になることもお勧めします。そして、何より身近なお手本である保護者の方がゲームをやめて過ごす様子を見せてあげましょう。ゲーム以外で、お子さんと保護者の方が一緒に自然の中で遊んだり、散歩をしたりするなど、戸外で体を動かす楽しい遊びや体験を積み重ねていくことが良いかと思われます。

お子さんの好きな遊びを認めながらも、焦らず少しずつ保護者の方の思いを伝えていきましょう。



Q テレビやビデオばかり見ている

テレビやビデオばかり見ていて体を動かすことや外で遊ぶことも嫌いです。どうしたらよいでしょうか。

A 時間を決めて見るようにしましょう

お子さんがテレビやビデオばかり見ていて、体を動かしたり外に出て遊んだりすることが嫌いでお困りですね。

でも、頭ごなしに「だめ！」と禁止するのではなく、まずは「どうしてテレビやビデオばかり見てはいけないのか」を、これからのお子さんの成長への影響なども知らせながら話し合ってみてはいかがでしょうか。例えば、テレビやビデオの視聴のし過ぎが視力に影響があること、姿勢や丈夫な体作りへ

の影響も考えられること、また、テレビやビデオ以外で楽しい遊びがあることなどを知らせていくとよいと思います。子どもの体に及ぼすメディアの影響に関する絵本なども出版されていますのでお子さんと一緒にご覧になることもお勧めします。

ただし、お子さんに話をする場合、あまり説明が長くなると小さなお子さんには苦痛になってしまいますので長くならないようにしましょう。お子さんが納得してから、テレビやビデオを見る時間や番組を決めてください。お子さんも納得して決めた約束なら守れるのではないのでしょうか。

そして、テレビやビデオ以外の楽しい遊びを知らせていきましょう。体を動かして遊ぶことが苦手なお子さんですので、まずは、保護者の方が一緒になって楽しく遊ぶことで興味をもたせるとよいと思います。近くの公園と一緒に散歩に行き、遊具に乗ったり、鬼ごっこをしたりして遊んでみてください。お子さんが保護者の方と一緒に体を動かして遊ぶ体験を積み重ねていくことで、少しずつ自分から外に出て、体を動かす遊びを始めるようになっていくのではないかと思います。お子さんが保護者の方とした約束が守れたり、外で元気に遊べたりした時はたくさん褒めてあげましょう。保護者の方に認められた喜びが、きっと次のステップにつながっていくことと思います。

最後に大人の生活についても振り返ってみてください。仕事に疲れて、つい休日はテレビばかり見ていることはないのでしょうか？子どもの姿は大人の鏡。これを機会に親子でテレビやビデオ以外の楽しみを探してみたいかがでしょうか。



Q 外に誘っても「いや」と言う

「外で遊ぼう」と、誘っても「いや」と言います。散歩も、かけっこも嫌い、公園の鉄棒やブランコ、雲梯もやろうとしません。どうしたらよいのでしょうか？

A 一緒に散歩をすることから始めてみては

子どもには様々なタイプの子がいます。室内での静かな遊びの好きな子、外で体を動かして遊ぶのが好きな子、一人遊びの好きな子、友達と一緒に遊ぶのが好きな子などいろいろです。きっと静かに絵本を見たり、室内で好きな遊びにじっくり取り組んだりするタイプのお子さんではないのでしょうか。でも、保護者の方としては“運動も好きな子になってほしい”という願いもおもちなのですね。

まずは、お子さんと一緒になって、室内でくすぐり遊びやじゃれっこ遊び等の体を動かす遊びを楽しんでみてください。同時に、お子さんに「外で遊ぶのが、なぜ嫌なの？」と聞いてみてください。「犬がいるから」「いじめっこがいるから」「車がこわい」など、いろいろな理由を言うかもしれませんが、保護者の方が「外に行く時は一緒に行くから大丈夫だよ」と伝えて不安を取り除いてあげましょう。そして、室内で体を動かすことに慣れてきたら、天気の良い日には「散歩に行こう！」と誘ってみてください。一緒に話をしながら散歩したり、公園の遊具で遊んだり、追いかけごっこをしたりなど、体を動かして遊ぶ経験を保護者の方と一緒に楽しむことから始めてみてください。お子さんの中には、遊具の高い所やブランコ等の浮遊感の苦手な子もいます。保護者の方が一緒に乗りながら最初は低い遊具から、ブランコも少し揺らすだけにして、無理強ひせず、少しずつ体を動かして遊ぶことに慣れ、戸外で遊ぶ楽しさを知らせていきましょう。

日々、お忙しいこととは思いますが、休日を利用して、保護者の方が短い時間でも一緒に戸外で体を動かして遊んであげてください。“外で遊ぶ”不安感をなくし、楽しく遊んだ経験を積み重ねていくこと

で“外で遊ぶことが嫌い”というお子さんの意識を少しずつ“外で遊ぶことが楽しい”ことに変えていくことが大切だと思います。ただし、常に大人から心配なまなざしを向けられていると子どもが自信をもてなくなってしまうこともありますので、お子さんの好きな遊びやよい面を認めながら、焦らずゆっくりお子さんの成長を見守っていきましょう。



Q 運動が苦手

運動が苦手な子です。散歩も、かけっこも嫌い、鉄棒やブランコにも乗ろうとしません。どうしたらよいのでしょうか？

A 親子で体を動かして楽しく遊びましょう

運動が苦手なお子さんなのですね。

苦手と感じるのはなぜでしょうか。あまりやったことがないので、怪我をするのではないかと不安感を感じているのかもしれません。一人ではなかなかやる気にならないので、最初は室内で保護者の方がスキンシップをしながら“くすぐり遊び”や“じゃれっこ遊び”をして体を動かして遊ぶ楽しさを知らせてください。屋外では一緒に手を繋いで会話を楽しんだり、四季の変化を感じたりしながら散歩をすることもお勧めします。体を動かすことに慣れてきたら、追いかけてごっこや鬼ごっこなども楽しくなると思います。

公園の遊具にも一緒に乗って遊んでみてください。遊具の高い所やブランコなどの浮遊感の苦手なお子さんもあります。最初は低い遊具から、ブランコも少し揺らすだけにして、無理強いをせず少しずつ慣らしていきましょう。保護者の方が一緒に遊んであげることで、お子さんの不安感や恐怖感をなくし、体を動かして楽しく遊ぶ経験を積み重ねていきましょう。経験を積み重ね慣れていくことで、“運動が苦手”という苦手意識が少しずつ、“運動して体を動かすことが楽しい”ことになっていくことと思います。

幼児期の運動能力は、体を動かして遊ぶことや歩くことが基本になり少しずつ伸びていきます。お子さんに、すぐには成長や変化がみられないかもしれませんが、保護者の方も一緒に楽しみながら体を動かして遊ぶことで、お子さんの運動能力を育てていかれるのがよいと思います。

最後に、誰にも得手・不得手はあります。“子どもだからブランコや滑り台が好き”とは限りません。お子さんのことを考えるあまり、常に不安なまなざしを向けてしまうことのないように、お子さんの好きな遊びや得意な遊びがあれば、それを認めて十分に楽しみながら、少しずつ苦手な運動遊びにも誘ってみましょう。



Q 近くに公園などの遊び場がない

うちの地域には近くに公園がなく、外で遊ぶ場所がありません。不審者や交通事故なども心配で外に出て遊ぶことができません。それでだんだん家の中での遊びが多くなり、体を動かすことも嫌いな子になってしまいました。どうしたらよいのでしょうか。

A

ご近所や自治会などにも相談してみましょう

それはご心配ですね。子どもを取り巻く環境はどんどん変わってきて、自然が少なくなり、近くに公園もないなどの環境の変化、また、不審者や子どもの連れ去りなどの社会事象の悪化、そして、交通事故の増加など子どもを一人では外で遊ばせられない状況が見られます。そんな環境の中でも“体を動かして遊び、健康で元気な子になってほしい”ということは、みんなの願いです。

近くに児童館や交流館はありませんか？児童館、交流館には子どもが自由に遊べるコーナーのあるところもあります。また、親子の運動遊びなどを開催しているところもあります。お住まいの地区の児童館、交流館、体育館などに問い合わせをしてお子さんと一緒に見学や参加をしてみたいかがでしょうか。

休日には家族でお弁当を持って少し離れた公園まで足を伸ばして遊んだり、ピクニックや山登りに行ったり、また、夏には川遊びやキャンプをするなど、自然の中で体を動かして楽しく遊ぶ経験を積み重ねていくこともよいと思います。

子どもの安全を守るため、自治会、PTA、老人会など地域で子どもの遊びの見守りをしている所もあるようです。一人で悩まず、同じ年頃のお子さんがいらっしゃる保護者の方や自治会などに相談し、地域の皆さんで考えていくことも必要かもしれませんね。