

# こいっくなう④

「甘えの強い子」

植草学園大学 教授 安藤則夫先生の講座より



植草学園大学・植草学園短期大学  
子育て支援センター  
こいっくおぐ・こいっくべん

## どうして甘えて来るの？

親子でおうち時間が増えている今お子様の様子にお変わりはありますか？最近甘えが強くなって来ているかしらと思う事もあるかも知れません。

家事の間、親にぴったりくっついて来たり、散歩のために外に連れ出しても抱っこをせがまれたり...

それは安心感を得るために甘えているのです。



## 親子のふれあいは子どもの心の栄養

そのような時はスキンシップを通して親子でリラックスしてみましょ。う。

スキンシップには癒しの効果があります。親からの「大丈夫だよ、そばにいるよ」という気持ちが伝わると、子どもは「愛されている」という気持ちを五感を通して実感します。

スキンシップを行う時は親もリラックスしていることが大事です。



## 親も心地よくリラックスするために

- ▶ 身体が緊張状態にある時は呼吸が浅くなります。そこで時間がない場合は深呼吸をおすすめします。ゆっくり空気を吸い込んで吐き出すだけです。肺いっぱい新鮮な空気を取り込んで、少しずつ吐き出していくイメージ。これを3回くらい繰り返してみてください。
- ▶ 身体が凝り固まっていると感じる時は、両肩をグッと上げてからフッと脱力してみてください。
- ▶ 猫のように全身で伸びをするのも気持ちよいと思います。





スキンシップには  
どんな効果があるの？

### 子どもへの効果

- 表情,感情が豊かになる
- 呼吸が安定する
- 動きが活発になる
- 信頼感,安心感を生む

### 親への効果

- ストレスの軽減
- 気持ちを分かち合え、一体感を実感できる
- 癒されることで深くリラックスが出来るようになる



昨年度、安藤先生が子育て講座の中で「甘えの強い子」についてお話しして下さいました。その資料をご覧になりながら、スキンシップを試してみてください。





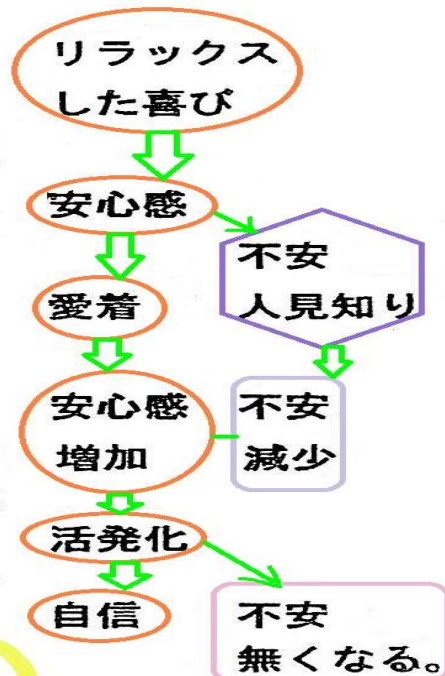
## 甘えの強い子



甘えの強い子とは、不安な気持ちが強くて、いつも親にくっついていないと安心できない子です。普通、生後7～9ヵ月ころ、安心感が出てきて愛着が現れてきます。安心感がまだ不十分な時に不安も出てきて人見知りをするようになります。安心感が増える途中に一時的に甘えが強くなるのです。しかし、安心感が増えてくると、不安も減って甘えもなくなってきます。でも中には、なかなか安心感が深まらない子もいます。

### 1. なぜ安心できないか。

リラックスして喜ぶことで安心感が出るので、リラックスが苦手だと安心感がふえません。子どもを抱きしめても安心できません。リラックス出来るように援助が大切です。また、見知らぬ人が多いとか母親が忙しいとかだと、安心が深まりません。高い緊張・興奮が落ち着いてリラックスが深まりますから、活発にしてはリラックスさせ自信を持たせることが大切です。

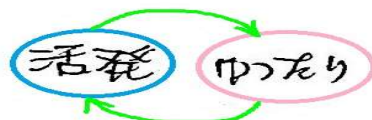


### 2. 大切なことは、活発化した後リラックスできること

もともとリラックスが苦手だから、甘えが強い子をしっかりと抱きとめても安心感には深まりません。多少とも落ち着いている時にくすぐって笑わせて、その後手ブラブラなどでリラックスさせましょう。

盛り上げてはゆったりを繰り返すと安心感が深まります。

その後喜んでいるときに子どものやることに驚きと感嘆を示すと自信が現れ、不安はなくなります。



赤ちゃん返りの子も同じ

リラックスさせる働きかけ おおよそ2通りある。日頃からリラックスしやすくする。

(1) 身体を小刻みに揺らす方法

抱きしめたり、両手で押さえたりしながら小刻みに揺らす。



片手、両手を持って小刻みに揺らす「手ブラブラ」



2秒揺らして2秒休む

あやしかけをする時、両足を持ち上げ、身体を丸めながら揺らす。

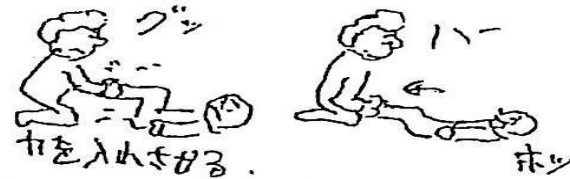


(2) リバウンドの方法

少し多めに力を出させては、こちらが引いてホッとさせる。



赤ちゃん体操



日頃、瞬間的に思い切り笑わせてはホッとさせる。



(3) 押し合いっこで自信をつける

くすぐりをしかけ、手を出したら押し合いっこ



初めはすぐに負ける



次第にがんばらせます。ヤツタが出る。



積極的に攻めて来るようになる。





# 自信をつける：不安の強い子、憶病な子に。

植草学園大学発達教育学部教授 安藤則夫 著

自信がつけば、心のゆとりができ、不安や怖いこと、困難なことが克服しやすくなります。自信をつけるためには、次のような働きかけが考えられます。

1. 安心させる（リラックス）させると、様々な働きかけを受け入れられるようになります。例えば、

抱っこする



リラックスさせる



力を抜いて ゆっくり



自分でリラックスできるようにする

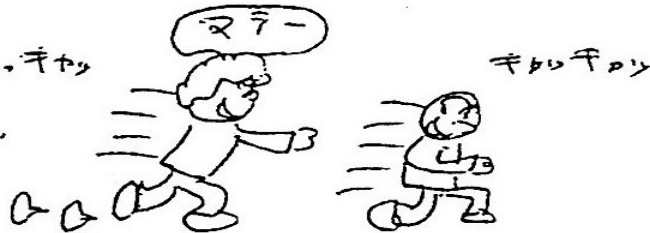


2. 笑わせる（喜ぶことで元気になり、やる気も湧きます）

くすぐり遊び



追いかけて



おもしろいテレビをいっしょに見る



3. 人に対するがんばりを引き出す（ヤッター経験を増す） 植草学園大学発達教育学部教授 安藤則夫 著  
 がんばって、達成して、喜べるようにします。押し合いっこで説明します。

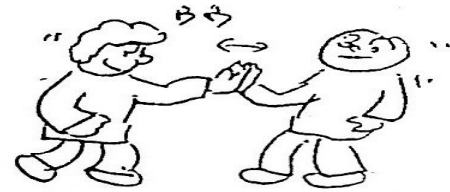
①くすぐりで笑わせる



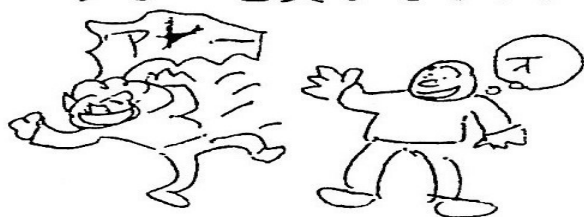
②いくぞいくぞで手を伸ばした時、  
手を出してきたら



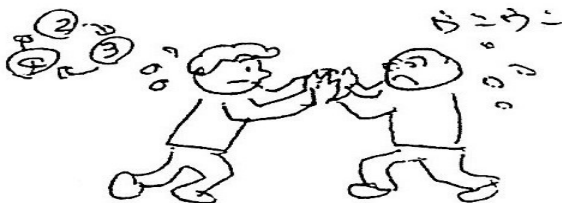
③ウツウツと押し合  
いをし



④ある程度押し合いをしたら、  
アレーと負けてあげます。



⑤②から④を繰り返し、次第に長く  
がんばれるようにします。



4. 人に自分からちょっかいをかけて楽しむ  
（人とのかけひき、競り合いを楽しむ）



5. これは難しいことしている、と声  
かけし、できたらすごいと驚く！

