

ようやく秋めいてきました…

朝晩が涼しくなり、やっと秋の気配が感じられるようになりましたが、日中はまだ暑いですね。気温の変化が激しい分、疲れが出たり体調を崩しやすかったりします。十分な睡眠、バランスのとれた栄養をとって、体調管理に努めましょう。



【コラム21】

お子さんに合わせた遊びのいろいろ ～身近にあるものを使って～

<紙あそび>

●全身に触覚刺激がほしいダイナミックなお子さん

大きな段ボール箱（電器屋さんでもらえます。）に細かく切った新聞紙を入れて、その中に飛び込んだり潜ったりして遊びます。底の方に宝物を隠しておき、それを探す遊びは、触覚刺激で満足感を味わいながら、物を判別する力を同時につけることができます。



●激しい遊びを好むお子さん

段ボール箱をいくつか積み上げてロボットを作ります。ロボットをやっつける見立て遊びの中で、思いつき全身の力を出し切って遊ぶことができます。ポイントは、段ボールの中に少しものを入れて重たくしておくことです。それをする事で負荷がかかり、普段欲している固有受容覚という自分の筋肉をより強く感じるすることができます。



●全体的に少し不器用なお子さん

ダンボールトンネル迷路を作って遊びましょう。いくつかダンボールをつなぎ合わせ、くねくねの迷路を作ってみましょう。中に布団やクッション、毛布などいろいろな素材の障害物を置いてみてもいいですね。難易度は上がりますが、感覚を味わいながら同時に狭い空間をくぐりぬけていく遊びは、自分の体のイメージを高め、上手な身のこなしを育てます。

●いろいろな物が目に入り、注意が散漫になりやすいお子さん

大きなダンボール箱で、ダンボールハウスを作ってみましょう。少し狭くて薄暗い空間は、注意が逸れやすいお子さんにとって、心が落ち着く安定した環境になるでしょう。

●自分の体のイメージが持ちにくいお子さんに

どこの家庭にもあるトイレットペーパーを使ってみましょう。ペーパーを引き出す遊びは、子どもたちにとって楽しい遊びですが、次はそれを体に巻いて遊んでみましょう。自分で巻くことや、全身を巻かれる経験は、自分自身の体を意識することにつながります。さらに、少し動きにくくなった体で動き回することは、これまで経験したことのない、いろいろな動きを引き出します。



脳の発達を促すという意味で

「遊ぶ」ということは…

*子ども自身がしていることに意味や目的を見つけ、楽しんでいる状態です。そして、それが本人にとって楽しめる感覚(感覚的な欲求)であること!!が重要です。

↓
笑顔を指標にしましょう。

*嫌がること(刺激)を無理矢理させることだけは、しないように気をつけてくださいね。

参考文献；感覚統合風ホームプログラムハンドブック 監修 太田篤志



【にこにこ相談会】

10月は、全体の会はありません。個別相談はお受けしていますので、希望の方はどうぞ事前にお知らせください。