なぜ遊びが大切なのか

赤ちゃん、成長期にある子どもたち、大人、誰でも遊びを楽しむことができます。しかし、遊びはただ楽しいだけではありません。赤ちゃんが大人の顔を見たり、声に耳を傾けたりするのは、学びの始まりです。

私たちは遊びの中で以下のことを学びます。

探索

注目

集中

注意を向ける

誰かのまねをする

新しいことに挑戦する

同じことを何百回もする

自分の気持ちを知る

他の人を知る

自分に何ができるかを知る

交代する

（何かの） ふりをする

待つ

想像する

…

赤ちゃんと波長を合わせ、リラックスして一緒に遊んで楽しむ事は、彼らが健康で安心して成長していくことを促進します。それは養育者にとっても大切なことです。一緒に遊ぶことは、共に成長することでもあるのです！

年齢の違い　遊びの種類の違い

大人の眉毛や舌の動きまねするのは、かなり小さな赤ちゃんでも楽しむことができる遊びです。
“いっぽんばし”のようなくすぐり遊びは、成長中の赤ちゃんにとってはワクワクすることでしょう。ただ赤ちゃんが目をそらしたり、無表情になったりしたときは、次のやり取りの準備のために少し“休む時間”を持つのが良いかもしれません。
“いないいないばあ”や“かくれんぼ”は、人が来たり、いなくなったりすることについての感情を、子どもが扱っていくのに役立つ遊びです。すぐに子どもは、何かを隠したり、その時にあなたがどのような反応するのかを見て、ふざけたりするようになるでしょう。
赤ちゃんは、カバンや引き出しを空っぽにするのが好きです。これを一緒に楽しんで遊びにしてみましょう。
いくつかのおもちゃを見せて、子どもの発見に気づいてあげることで、子どもは好奇心を刺激され、安全な方法で世界を学ぶことができるようになるでしょう。
粘土、砂、絵の具、のりなどを使ってぐちゃぐちゃに遊んだりすることができる環境があると、子どもたちが新しいことに挑戦する自信を持つのに役立ちます。
お風呂の時間は、水がどのようなものか探求し、はじめての実験をするのに最適な時間です。
リズミカルな言葉や歌は、言葉の学習の最初の段階として役に立ちます。
人形や小さな動物のおもちゃでの遊びを通して、子どもは自分の感情を言葉にしたり、思いついたことを試したりすることができます。

Watch Me Play! のための７つのポイント

- 子どもの遊びを見守りましょう。そうすれば、いろいろなアイデアが得られます。
- 定期的に子どもと「特別な遊びの時間」を持ちましょう。子どもに主導権をもたせて、遊びに誘われるまで待っていましょう。
- 子どもが想像力を発揮できるようにシンプルなおもちゃを使いましょう。
- テレビやタブレットなどのない、静かな場所を用意しましょう。
- 子どもが新しい活動に切り替えられるように、一緒に歌を歌って手伝いましょう。
- 子どもが描いた絵は、特別な場所やフォルダーに保管しましょう。
- 一緒に遊ぶことが難しいと感じたら、お子さんをよく知る他の人に話してみましょう。