



平成29年 小久保保育園

### 幼児期(0~5歳)のストレス

幼児期は日常生活でのコミュニティが狭く、精神的にも未成熟なので、主に親や兄弟との関係がストレスの原因になります。

#### 子どものストレス原因

- 母親・父親とのスキンシップが減る
- 食事やトイレトレーニングがうまくできずに叱られる
- 弟や妹ができて、ママ・パパと接する時間が短くなる
- 兄弟喧嘩が絶えず、親から叱られる
- ママとパパ、ママとおばあちゃんなど、家族内で争いやケンカが絶えない



#### 子どものストレスの解消法は？

- 跳ぶ、ジャンプする、手をつなぐ等の遊び
- 子どもの話を聞く
- 好きなことをとことんさせる
- 外で運動させる



### 子どもが外遊びで得られる5つの効果

- ①運動神経が高まる
- ②コミュニケーション能力がつく
- ③自分の頭で考える姿勢がつく
- ④発想力がつく
- ⑤夜の眠りがスムーズになる



子どものストレス値を測った結果、部屋で遊ぶよりも、外で遊んだ時の方が、子どものストレス値が低い事が分かったそうです。外で泥だらけになって遊ぶ事や、のびのびと好きなように過ごす事は、意外と重要である事が分かってきました。また、子どもが望まない早期教育等は無理強いをすると、ストレスが溜まるようですので、早期教育をやるのであれば望む事をさせた方が、ストレス等も少ないようです。