

感情を表現しよう！

毎日の生活の中には、子どもが感情を表現する機会がたくさんあります。お子さんが感じていることを伝えやすくなる5つの方法をご紹介します。



演じてみよう

子どもは、ごっこ遊びの中で大きな感情を克服することがあります。着なくなった洋服や帽子、木のスプーン、まくらカバー、ペーパータオルの芯など、ごっこ遊びの道具になるものを集めて、箱に入れておきましょう。一緒に遊びながら、「この人はどんな気持ちだろう？ どうしてそう思うのかな？」と問いかけ、感情について話すきっかけを作りましょう。

気持ちをシェアしよう

大人が自分の感情について話している姿を見ると、子どもも話しやすくなります。食事の時間に、その日にあったことと、そのとき感じたことを一つずつ話してみましょう。

絵本をきっかけに

絵本を、感情について話すきっかけにしましょう。登場人物が大きい感情と向き合う話を選び、「この人はどんな感情かな？ どうしてその感情を持っていると思う？ あなたも同じ気持ちになったことはある？」と聞いてみましょう。

音楽に合わせて

体を使って表現することで、気持ちを伝えやすくなる子どももいます。音楽をかけて、感じている気持ちを動きで表現してもらいましょう。そして、感情に名前を付ける手助けをしましょう。

気持ちを絵にしてみよう

感情は絵で表すこともできます。「今日あったうれしいことを描いてみよう！」と声をかけたり、保育園や幼稚園で描いた絵に対して、「この人はどんな気持ちかな？」「この絵を見ると、こんな気持ちを思い出すよ」と話したりしましょう。