

そうだったのか! 通信

2016/10

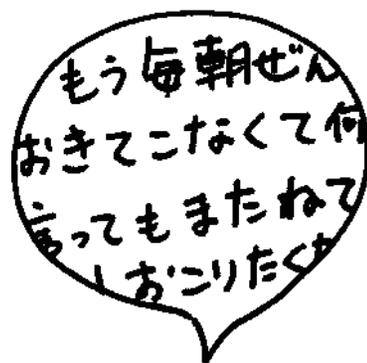
Vol.4 朝ねぼう

発行: 石神井冒険遊びの会



ゆうちゃん

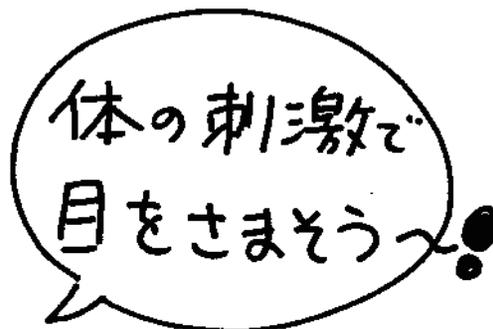
朝寝坊の子をどうやって起こしていますか？
何回言っても起きてこない、また寝てしまう、
起きてもまだボーっとしている・・・
そういう人は多いですね。
大人になっても難しいです。



のへじさん

なぜ起きられないのか？
それは脳がまだ眠っているから。
起きたばかりは覚醒状態が低いのでそれをあげてあげ
それには感覚刺激がいいのです。

例えば、氷を顔にあてて「冷たい!」と感じさせる、
足の裏マッサージやこちょこちょする、
着替えを投げてキャッチさせるなど
ちょっと楽しく体に刺激を入れてあげてください。



シプジャーレクパ星人 ソーダッタノカ君