

子供の不安をやわらげるためにできること

子供のイライラした気持ちをどうする?...

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ...

千葉県は緊急事態宣言が延長されました。今回は昼間の不要不急の外出・移動の自粛にも触れられました。要請ではありますが、子供も大人も精神的な窮屈さを感じ、イライラを募らせてしまうかもしれません。

☆子供がストレスをためてイライラしているみたい!

【子供の話の聞き方】

ストレスを解消する方法の一つとして、『そのストレスの内容を誰かに話す』があります。子供のイライラを感じたら、保護者の方は子供の話を聞いてください。「イライラしているみたいだけどどうしたの?」「何か嫌なことあった?」等、子供が自分のイライラに気が付きやすいような言葉を向けてください。そして、子どもが話し始めたらそれをひたすら聞いてください。子供はまだ語彙が少ないため、うまく説明できないかもしれません。そういう時は「今の話って〇〇って内容であってる?」等、確かめと補足を加えながら聞いていきましょう。

話を聞いていくと、大人として注意したくなる内容が出てくるかもしれません。しかし、今回は子供のイライラを、言葉を通して吐き出させることが主目的ですので「〇〇しちゃったの。そうだよ。その気持ちは分かるよ。いらいらしてたんだものね。」とイライラに共感する言葉を伝えてください。注意は軽く「でもそれはだめだったね。次は気をつけようね。」程度が良いかもしれません。

もし、話の過程で子供が泣き出ししたりしたら「泣いちゃダメ!」とは決して言わないでください。泣くという行為はイライラを吐き出すことに大きな効果があります。

【体を使う】

『体を動かして汗を流す』は、イライラ解消の基本です。今回の緊急事態宣言は『不要不急の外出の自粛』とともに『散歩など生活や健康の維持に必要な外出・移動は除かれます』との内容もあります。密でない場所を求めて散歩などはどうでしょう。これからの時期、自然は春に向けて毎日その姿を変えていきます。親子で散歩をしながら、それらを見つけられると面白いかもしれません。

また、手指を使う単純作業に没頭することがイライラなどのストレス解消に役立つという研究もあるようです。いらない紙を「これをちぎっていいよ」と言って細くなるまでひたすらちぎらせたりすることも面白そうです。

(ちぎった紙でちぎり絵を作ることも楽しそうです。)



お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)