

# 子供の不安をやわらげるためにできること

## 自分の気持ちを言葉にする練習・・・

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・・・

インターネットで「小学校に入学する子供が人見知りでなかなか話が出来ないので、小学校でうまく過ごせるか心配」という相談の話が出ていました。今回は『自分の気持ちを言葉にする練習』を取り上げます。

#### ☆なぜ子供は自分の気持ちを伝えられないのか？

・「自分は今どんな気持ちなのか」「どうやって自分の気持ちを伝えればいいのか」「どういう言葉で伝えればいいのか」等、子供は自分の気持ちを人に表現するすべを身に付けていません。そのため、他人に対して暴力や暴言という形で表現したり、表現をためらって人見知り状態になったりします。そのため、子供が自分の言葉で表現するためのトレーニングが必要になります。

#### 1 子供に気持ちを話させましょう！

・自分の気持ちを言葉にする練習としては、子供自身が話すことに慣れることが大切です。そのため、「今は、どんな気持ち？」「どうしたいの？」等話しかけ、子供にしゃべらせることが良いようです。しかし、子供は自分の気持ちの整理がついていなかったり、語彙が少なかったりして、心の中で思っていることをどんな言葉で表現すれば良いのかがわからないことがあります。話しかける側は「こんな風に思ったのかな？」等の補足を入れてあげたり、言葉が出てくるまでゆっくり待ってあげたりすることが大切です。

#### 2 子供の言葉に対する『断り方』『断られ方』を工夫しましょう！

・子供の話を断る時は「今日はダメなんだ。でも来週なら大丈夫だよ」等、子供に『全部拒否された!』という感覚が残らない断り方の工夫ができると良いです。また、頼んだことを子供に断られたときには、「残念!でも自分の意見は言えたね」等、断ったことに罪悪感が残らないようにできると良いです。これらの工夫によって、子供の「断られるのが嫌だから言わない」「言った人が傷つくから断れない」という気持ちをなくしていけると良いです。

#### 3 子供との会話はポジティブに！

・子供が学校から帰ってきたら「今日は何が楽しかった？」と聞いてみましょう。最初は「別にない」などと言うと思います。しかし、毎日聞いていけば「今日は楽しい事あったかな？」と自分で考えるようになります。「楽しい事」を考える習慣がつけば、自分の気持ちを言う事への躊躇は減ると思います。



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)