

# 子どもの不安をやわらげるためにできること

習志野市総合教育センター

緊急事態宣言発令による様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

学校休業中の子育てで困ったときは、総合教育センター教育相談を利用してください。

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)

<子どもに次の反応・行動が見られたら>

腹痛・頭痛などの体調不良を訴える

いつもより泣く 怒りっぽくなる

大人から離れられない

必要以上にベタベタしてくる

おねしょ、指しゃぶり、赤ちゃん返り

甘えやわがママがひどくなる

※これらは、強いストレスにさらされた子どもに起きる一般的な反応や行動です



<どう接すればいいの?>

★うなずく、相槌を打つ、同じ目線で目を見て話す、等に気をつけながら子どもの話を聞く

★子どもと過ごす時間やスキンシップを増やすなど「いい気持ち」を感じられる機会を増やす

★テレビ報道に必要以上にさらさない

★普段の生活リズムをキープする

★子どもの回復力を信じ、いつもと違う行動も受け入れる(動揺を見せない)

<家庭での生活の不安を解消するために…>

◆子どもの生活の乱れが心配…

子どもの生活時間を整えるために大切なポイントは、『寝る』『起きる』『食事』の時間ができるべく毎日同じになるようにすることです。学習については、時間で設定するか、学習量で設定するか、お子さんと一緒に決めるとよいかもしれません。

◆子どもがゲームとインターネット動画ばかり見そうで心配…

ゲームなどを何時から何時までやるか話し合ってください。時間は子どもに守らせるとともに、大人も守りましょう。『ゲームを取り上げる』は、子どもの成長(自分で時間と欲求をコントロール)のチャンスを逃してしまう可能性にもなります。お子さんの様子で判断してください。

◆仕事でどうしても、子どもに留守番をさせないといけない…

コツは来客や電話への対応です。扉を開けないのはもちろんですが「お母さんが今忙しくて手が離せない」等、親の在宅をにおわせる断り方を教えてください。『留守番デビュー』で検索するといろいろなコツが出てきます。

最後に…

これらの対応は保護者の皆様の気持ちに余裕があってこそできるものです。保護者の皆様は子どもの心のケアと同じくらいに自分のケアにも気を使ってください。時間を取るのが大変かと思いますが、保護者の皆様も趣味やリラクスの時間を確保してください。『リラックスするのが仕事』くらいに思って時間を確保しましょう。この時間をちゃんと確保することで『子どもにイライラして大声を出してしまう』を減らすことができます。