

子どもの不安をやわらげるためにできること

様々な配慮が必要な子どもたちのために・・・

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・・・

こだわりが強い子どもや不安に対して人一倍敏感な子どもは、私たちが想像する以上の不安や生活しづらさを抱えています。そういう子どもへの支援の参考にしてください。

★ いつもと違うきまり(マスクや手洗い方法など)に戸惑っていたら？

「ウイルスが口に入らないように」「手からウイルスを洗い流すため」等、子どもがイメージできる具体的な説明ができると良いです。

★ 癩癩、おちつかない、自傷行為等、いつもと違う行動が目立つ？

・普段のスケジュールとの違いに戸惑っている場合・・・

日課表を貼るなど、本人がスケジュールを確認できるようにすると「次、何するの？」という不安を減らせるかもしれません。

・感染症への不安から落ち着けなくなっている場合・・・

「音楽を聴くと落ち着く」等のスキルを獲得しているのであれば、その行動を促して落ち着かせてください。それがわからないのであれば、この機会にいろいろなことを促してみてください。落ち着きにつながる行動が見つかれば、それはその子がこの先、心穏やかに生活していくためのスキルの獲得につながります。

★ テレビ(スマートフォン)の画面から離れられない？

・どれくらい見るのか、ルールを決めてください。(〇時間、〇時から〇時まで)

「あと〇分で終わりよ!」と促しても通じないかもしれません。カウントダウン表示のタイマーなどを使うと、本人が終わりの時間をイメージしやすくなります。

★ 表情が暗い、ベタベタしてくる、よく泣くようになった？

・テレビやインターネットの時間を減らし、子どもが目にする不安情報を減らしてください。

・次に、子どもの話を聞いてください。思わぬ不安を口にするかもしれませんが「そんな馬鹿なことあるわけないでしょ!」とは言わず、丁寧に聞き「そう思ったんだ、怖いよね。でも〇〇だから大丈夫」というように答えられると良いです。手洗い等、身近な人間の努力や工夫で今の事態に対処できるというポジティブな内容を加えられると良いです。ただ、寝る前に子供の不安を聞くのは避けてください。布団の中で怖さが増幅される可能性があります。

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)