

子どもの不安をやわらげるためにできること

5月の連休の過ごし方・・・

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・・・

子どもの学校休業とともに、大人もテレワークや自粛で、親子が顔を合わせる時間が長くなっている家庭が多いようです。その中で、お互いにイライラを高めず笑顔を作るための、また子どもの新しい興味や関心を引き出すための参考にしてください。

★子どもの「やりたいこと」のリストアップ

子どもに聞くと、ゲームや動画視聴しか出てこないかもしれません。そこで、大人の方で子どもの興味関心を思い出しながら、子どもの「やりたいこと」をリストアップして提示してみましょう。これは、子どもの興味関心を広げる学習になります。

(例) サッカーが好き→リフティング何回続くかな? 1週間で累計1000回にチャレンジしよう

絵を描くのが好き→自分の好きな絵を、いつもより大きくてきれいな紙に絵を描いて、絵の具などで塗って完成させてみよう

作ることが好き→プラモデル・電子工作、ミシンで小物づくりなどにチャレンジしよう

恐竜が好き→インターネットで恐竜の勉強をしてみよう

★保護者の方が子どもの頃に夢中になった遊びを一緒にしよう

保護者の皆様が子どもの頃に夢中になった遊びを子どもに教えて一緒に遊ぶのも良いです。お子さんが小学校高学年以上の場合は、保護者の方が子どもの頃見た映画などを一緒に視聴すると、そこから親子の共通の話題ができるかもしれません。

★家族で一緒にゲームをしよう

人生ゲームなどのボードゲームやUNO・トランプなどのカードゲームを家族みんなでやってみましょう。子どもをゲームや動画画面から離す効果と家族で楽しくストレス発散をする効果があります。また、カードゲームは学校の宿泊学習でも子ども同士でやることが多いので、この機会に大富豪などのやり方を教えてはどうでしょうか。

また、大きな紙に『○→○→○』をたくさん書き、○の中にいろいろな言葉を家族で書いて、家族オリジナルのすごろくを作り、みんなで遊ぶと盛り上がるかもしれません。

★お部屋キャンプ・お部屋秘密基地

小さなお子さんをもつ家庭で、部屋に小さなテントをおいたら子どもがそこにプライベート空間を作り、兄弟げんかが減った、等の話がインターネットなどで報告されています。『畳一畳分にお店でもらったダンボールで秘密基地』でも代用できるかもしれません。

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)