

# 子どもの不安をやわらげるためにできること

## 前向きな気持ちで生活するために・・・

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・・・

自粛生活が長く続き、保護者の皆様もお子様もトンネルの出口が見えないような気持ちをもたれているかと思います。今回は、前向きな気持ちになるためのヒントを掲載します。

#### ★ 子どもに前向きな気持ちをもたせる

##### 1 「良い出来事を話す時間を作ろう」

「今日は良い事あった？」と聞く時間を作りましょう。「夕飯がおいしかった」「友達と話した」から「良い天気」等何気ないことで良いです。悪いことがあった日は、嫌なことを言わせてから良いことを聞き、『良いこと』が子どもの心に残るよう配慮するのがコツです。

##### 2 「もし、マイナスな出来事があったら？」

宿題終わらなかった時など、「なんで!」と問い詰めるのではなく、「じゃあ、次はどうしたら良いかな(終わるかな)」と返せると良いです。その際は、やんわりと終わらなかった理由を聞き、同じ間違いを再びしないための方法を一緒に考えながら気づかせてあげてください。

##### 3 子どもの頑張り、得意なことを「褒める」「認める」

「褒める」「認める」ことで、子どもの前向きな気持ちが育ちます。最初は「褒める」が良いと思いますが、徐々に「認める」にシフトできると良いです。「良いね」「すごいね」等簡潔な表現で伝えてください。内容によっては、「ありがとう」「助かった」等の言葉もつくるとさらに効果が上がります。

#### ★ 大人もポジティブな思考を身につける(いくつかの例を紹介します)

##### 1 | 日 | 回誰かを褒めて、1日3回自分を褒める

誰かを褒めた時、自分が褒められた時と同じように脳は反応するそうです。人を褒め自分も褒めましょう。

##### 2 「ありがとう」を口にするチャンスを逃さない

「ありがとう」を言うと、言った自分も温かくなります。チャンスを探して「ありがとう」を口にしましょう。

##### 3 寝る前に「今日良かったこと」を3つ書き出す

書く時間がない時は、寝ながら良いことを探してください。良かったことの余韻を残して1日を終わらせましょう。

##### 4 気に入った言葉を何度も口にする

本やテレビ、歌の中で気に入った言葉を意識して口にしましょう。元気になれる言葉は心をポジティブにします。

##### 5 どんなことでも「ラッキー」に置き換える

「物を壊した!あ～あ」ではなく「物を壊した、でも怪我なくてラッキー!」落ち込みそうな出来事でも強引にラッキーに結びつける、そういう習慣をつけることができると良いです。



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)