

教育支援センターから 保護者のみなさまへ



「いつもどおり」の生活が難しい今、大切にしたいこと その2

新型コロナウイルスによる感染症のため、不安定な状況が続いています。この状況に不安を感じ、この先どうになってしまうのか心配されている方も多いのではないのでしょうか。そのような中、家族の笑顔を見守って下さりありがとうございます。「いつもどおり」でない生活の中で、「安心・安定」した環境を作るためのポイントを、前回に引き続き3つ、ご紹介します。

④子どもの話を聞く

・子どもが不安そうな時は、「元気がないみたいだけどどうしたの？」などと声をかけてみましょう。

《話を聞く時のポイント》

・子どもが話し始めた時は、どんな気持ちであっても否定せずに聞きましょう。その上で「嫌だったんだね」「そっかぁ、そう思ったんだね」「話をしてくれてありがとう」などと伝え返すと、気持ちを受け止めてもらえたと感じて、子どもは少しずつ安心感を取り戻すことができます。

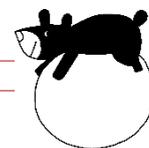
・子どもが話をしたくなさそうな時は、無理に聞き出そうとせずに、「話したいことがあったらいつでも言ってね」と声をかけ様子をみましょう。

一日誰とも話をしない生活は、不安・心配な感情を生んでしまいがちです。子どもだけではなく、保護者のみなさまも、誰かと話をする（つながる）ことは、心身の健康を保つためにできることの1つです。LINEやメール、電話などで、友だちや離れて暮らしているおじいちゃん、おばあちゃん、親戚の人と定期的に連絡を取り合い様子を聞いてみるのも良いでしょう。

⑤ウイルスの情報ばかり見ない・調べない

・テレビやインターネットなどで見る内容がウイルスの情報ばかりだと、不安や心配が高まりやすいです。時間を決めて、好きなテレビ番組を観るなど安心してくつろげる時間を作るのも良いでしょう。またラジオ体操などをして体を動かしたり、楽しい活動を取り入れてみるのも有効です。

・情報を見たり調べる時は、信頼できる情報源かどうか確認しましょう。



⑥自分で選択ができる機会を作る

・「外に自由に出不来ない」「友だちと会えない」など、さまざまな我慢を求められる環境での生活は、意欲が低下しやすくストレスもたまりがちです。

・自分で選び、決定する機会を作る関わりは、意欲を高めることにつながります。「今日のおやつは、“プリン”と“ヨーグルト”どっちがいいかな？」など家の中でできる、子どもに選ばせる関わりをしてみるのも良いでしょう。

上記に示したものは一例になります。お子さまの様子で気掛かりなことなどがありましたら、お電話にてご相談を承っております。