

過ごし方のヒント

2020. 4. 24



子どもも家族の
チームの一員です。

1 まず大人が落ち着きましょう

- ① 起こったことはしかたがない。
- ② 子どもに危険は無いか確認。
- ③ 安全な場所で見守る
他の家族がいれば、バトンタッチも一つの方法（人が変わると気持ちも変わる…）
「おねがい。」

2 低めのゆっくりした口調で、短くことばをかけましょう

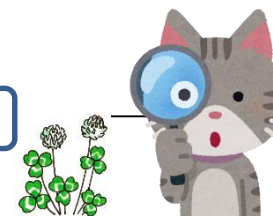
- パニックは感情の爆発。理屈は聞き入れられません。火を小さく、できれば消すことが一番。重ねる言葉が、油になります。必要な言葉を一言かけたらタイミングを待ちましょう。
「だいじょうぶだよ。」

—お家の方へ—

休校が長期に渡り先が見えない不安の中で、子どもたちも落ち着かない日々を過ごしていると思います。課題に思うように取り組んでくれない子どもに、イライラしてしまうこともあるのでは？時には、「ワァーッ」とパニックになってしまうこともあるかもしれません。パニックは起こさないのが一番ですが、なかなかそうはいきません。起こってしまったら、どう対応するか、前もって考えておくと、冷静に対応できます。

得意が見つからないときは、きらいじゃ無いことでOK

3 落ち着いたら…



- ① 今からすることを具体的に教える。（ぜひ得意なことから。）
「〇ページの〇行から読むよ。」「このプリントやってみる？」「ここからノートに書こう。」 ここがどこか、すぐ分かるように伝えることがポイント。
- ② やらない、と答える子には「じゃあ、読んであげるから聞いてね。」
書くより読むこと、読むことより聞くことが、学びの第一歩です。
それでも、前向きな反応が見られないときは、再度、時間を置いて、別の機会に。
- ③ 作業の時（はさみの練習など）は、9割程度「よく見てよ。」と、やって見せて、残りの1割を「ここから自分でやってみよう。」。子どもが自分でやりたくなるためには、楽しそうにやって見せることがポイント！

こんな楽しいこと、子どもにさせるなんてもったいない、という雰囲気や演じるのも効果大！

落ち着いたら話をする。共感の言葉から始めると、心の入り口が広がります。
「しんどかったね。」「くやしかったね。」「はらがたったね。」
「解決する方法を一緒に考えよう。」 キーワードは「**一緒に考える！**」



パニックの予防には、深呼吸が一番！

落ち着く 呼吸法

- ① まず息をしっかり吐く
- ② 1,2,3,で鼻から息を吸う
- ③ 4,5,6,7,8,で、口から少しづつゆっくり息を吐ききる
- ④ 1,2,3で鼻から息を吸う
- ⑤ 4,5,6,7,8,で、口から少しづつゆっくり息を吐ききる
(3回ぐらい繰り返し)

息を吐くことを意識しましょう！
吐いたら自然に吸えます。
ごきげんな時に、ぜひ練習をしてください。
(パニックの時に急に教えても、できません)



予定の変更は早めに伝えてあげて！

こんな時ですから、家族の予定も日々変わることがありますね。大人には伝えても、子どもへのお知らせは、「まあ、連れて行くから出かける前でもいいかな。」と、忙しさにまぎれて直前まで伝わらないことが、結構あります。

突然の予定変更が受け入れ難いのは、大人も子どもも同じ。家族内の予定変更は、子どもにも、きちんと理由をつけて伝えるように心がけましょう。

無駄なパニックやトラブルを避け、スムーズに行動できます。

子どもは思い通りに動かないのがあたりまえ…



お願い

☆「ここまでやったら終わり」の言葉は、できるだけ約束通りに。

…同じ事を伝えても…

☆「〇〇ができるまで 終わりません。」(エンドレスな気持ちになります)

「〇〇をできるようになって 早く終わろうね。」(目標が意識され、やる気が生まれます)

ここまで一気に進めたい、ちょっと失敗したからもう一回…その気持ち分かります。

でも、「過ぎたるは及ばざるがごとし」潔く割り切る方が、「また、やりたい。」と次の意欲に直結するかもしれません。

「もっと やりたい！」で止めるのが、コツ！