

① 子どもにもわかりやすい説明を!

伝え方のコツ

- * 正しい情報を、ごまかさず、正直に
- * その子の年齢に合った言葉で
- * 一度にひとつずつポイントをしばって
- * 目に見える形で(イラストや動画など)
- * 誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝えましょう

気を付けること

- * 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう
- * 小さい子は・・・
過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります
- * 大きい子は・・・
SNSなどから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります



② 安心と安全を保証しましょう!

日常を維持する

- * いつもと同じ時間に起きる
- * 規則正しく食事をとる
- * 学校があるときと同じように勉強する
- * いつもと同じ時間に寝る など

子どもと一緒に考える

- * 家で留守番する時のお約束
- * 外で遊ぶ時のお約束
- * 感染予防のためのお約束
(手洗い、うがい、咳エチケット、3つの密を避ける、など)

離れていても・・・

- * 親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です
- * メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとりましょう



③ 子どもの気持ちを聴きましょう!

話を聴く前に・・・

- * どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- * どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- * お絵描きをしながら、お風呂に入りながら・・・でもOK

話し始めたら・・・

- * どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- * 「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話してきたね」などを伝え返すことによって、受け止めたことを伝える
- * つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、褒める



④ 子どもと一緒に予定を立てよう!

予定を立てる

- * 子どもができそうなお手伝いを一緒に考える
(一緒にお風呂掃除をする、一緒に夕食を作る、など)
- * 特に思春期の子どもにはプライベートな時間・空間を保証する

予定を立てるコツ

- * 一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える
- * 大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても、「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育む



⑤ 親子でできるアクティビティを取り入れよう!

からだを動かす

- * ラジオ体操
- * ストレッチ など

室内あそび

- * ゲーム
- * プラバン
- * レジン
- * 粘土
- * お絵描き
- * 日記 など



⑥-1 大人のセルフケアも大切です

大人も疲れています

- * 勤務形態が変わった
- * 経済面が心配
- * 運動不足
- * 子どもとかかわる時間が増えた
- * 家事をする時間が増えた
- * 子どもの預け先が見つからない など

セルフケアチェック

- * 1日1回は立ち止まって、自分のこころの状態をチェック!

大人のこころの状態は、子どものこころの状態に大きく影響を及ぼします



⑥-2 大人のセルフケアも大切です

リラックス法を見つける

- * おしゃべりする
- * ヨガをする
- * ランニングをする
- * 読書をする
- * 音楽を聞く など

深呼吸、筋弛緩法、マインドフルネスは、いつでもどこでもできるのでおススメ!



相談先を見つける

- * ひとつでも多く見つけておきましょう



⑦ 人との絆を大切にしましょう!

つながりを維持する

- * 園や学校のお友達
- * 園や学校の先生
- * 祖母やいとこなどの親戚
- * 部活の仲間 など

- * 子ども自身が電話やメール、SNSなどで連絡がとれるようにする
- * お友達や先生とつながる方法がないか園や学校に聞いてみる
- * 誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらう

専門家も控えています

- * 子どもと家族を守る体制を作ろうとしている専門家がいることも忘れずに

