

檜山北部広域事業所 今金町子ども発達支援センターからのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止での子育てや生活への不安や悩み・心配について相談しませんか

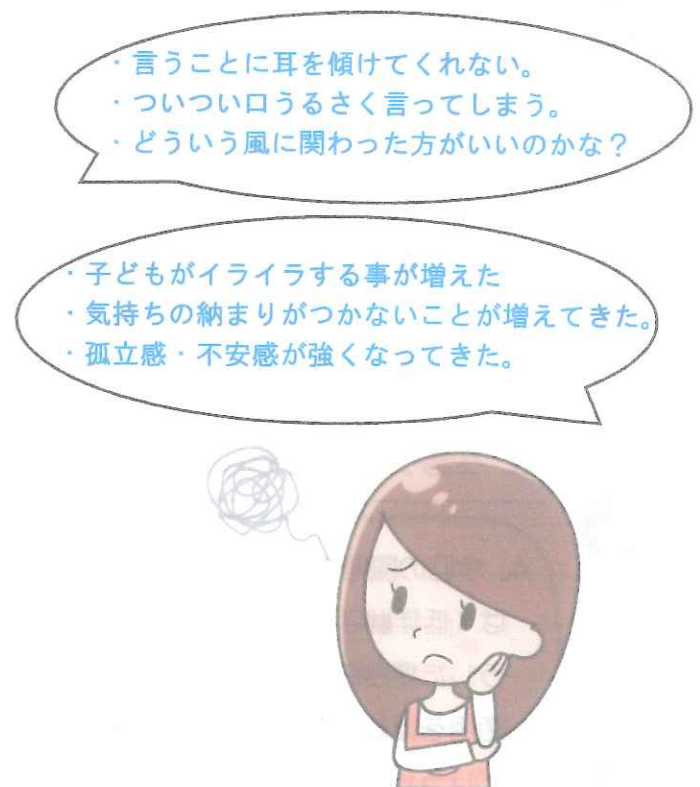
新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う、外出の制限、学校の長期休業等生活の影響やお子さま、家庭の生活環境等について不安や悩み、心配ごと等相談してみませんか。

長期休校による、お子さまが抱える不安やストレス、家庭でのお子さまとの関わり、感染症予防での疲れ等、お子さまやご家庭に関する困ったことについて一緒に考えましょう。

子どもの抱く不安感



保護者の困り感



【お問合せ】

●今金町子ども発達支援センター「きらきらクラブ」

瀬棚郡今金町字今金 300 番地 15

☎ / ① 0137 - 82 - 2512

② 0137 - 82 - 2583

こんなときはどうしたらいい？ ワンポイントQ&A（アドバイス）

Q. 普段より「甘えたがる」、「そわそわする」、「イライラしやすい」等の子どもの様子について
落ち着きなさが増えてきた。

A. 子どもは、生活の変化や周囲の状況等環境の変化に敏感に感受しやすいです。また、（低年齢ほど）自分の不安、心配事等を言葉では、上手く表出出来づらさがあり、自身で我慢や負担となっていることもあります。嬉しい、悲しい等感情や行動からの子どものこころのメッセージを、身近な保護者・周囲の大人等が素直に受け止め、子どもにとって安心できる存在や支えとなる役割となる周囲の環境づくりが大切です。

Q. 子どもとの関わり方はどのようにしたらよいか？

A. 家庭の様子や心身の微妙な変化を観察し、できるだけ子どもにとって肯定的な言葉かけに心掛けましょう。大人の主観的な言葉かけではなく、子どもの主体的な行動や表出に対して言葉を添えながら、なるべく子どもが選択しやすい言葉かけで伝えてみましょう。

- 例) ●「朝ごはん食べなさい・食べなきゃダメだよ」→「朝ごはん食べようか」
●「〇時だから早く寝なさい・寝なきゃダメだよ」
→「△△してから寝ようか・〇時まで起きててもいいよ」
●「手伝ってくれてありがとう・教えてくれてありがとう」 等

Q. 生活リズムの不規則さがみられてきた。

A. 今回の臨時休業や自粛制限等、家庭で過ごす時間の増加や生活状況への変化に対応することは（低年齢ほど）出来づらさがあり、また、生活リズム不規則性の生みやすさがあります。そうした場合の、家庭で過ごす時間について、子どもの可能な範囲で、時間配分を設定や時間の活用を促してみましょ。例えば“家事のお手伝いをする時間”、“宿題をやる時間”、“自由な（リラックスする）時間”、“親子・家族で遊ぶ、会話する時間”等、日常生活でのスケジュール立てでの見通しがつきやすい生活の工夫を行ってみましょ。

一日の表やメモ、イラスト等、視覚的な配慮だとわかりやすくなります。先の見通しがつきやすいと子どもにとっても理解や安心感がつきやすいでしょう。

その他気になる様子や心配等ご相談がありましたら、ご相談ください。
今金町子ども発達支援センター「きらきらクラブ」(☎82-2512)