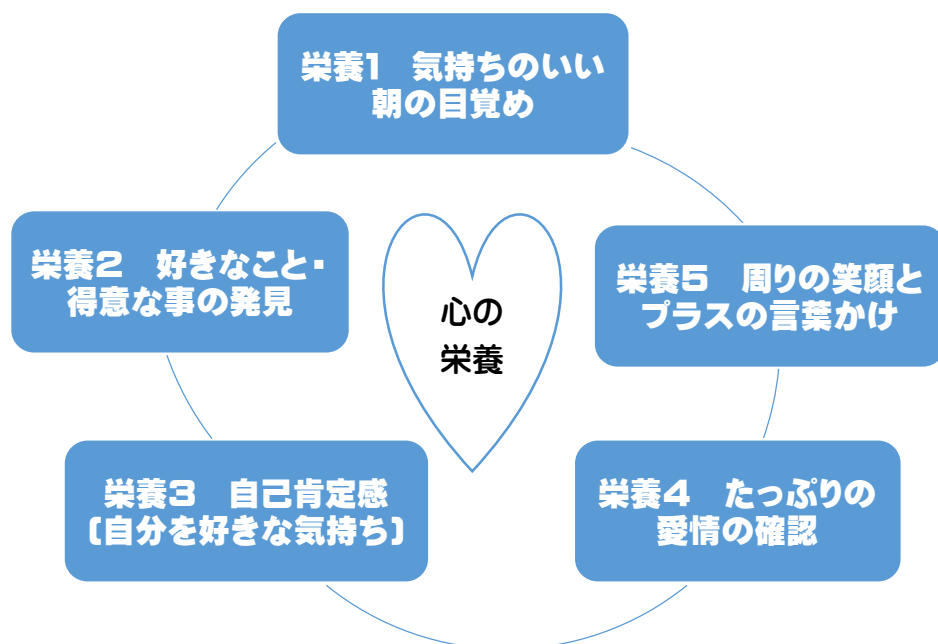


**子どもが、安心して
家庭で過ごせる
ポイント**

◎子どもの心のケアのために

・経験も未熟な子どもは、『今は、なんかいつもと違う不安な気持ち』で
います。安心感をあたえるには、『心の栄養』が、大事です。



安心1 いつもと同じ生活リズムで過ごす

→いつもと同じことが、安心感につながります 心も体の一部

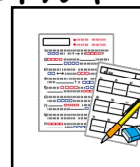
- (1)早寝・早起き・朝ご飯は、いつもと同じような時間帯で 心の安定に睡眠は不可欠
- (2)日課表の作成・・・学習・運動・趣味などその子に応じてバランスよく、無理なく
- (3)運動や体操など(体を動かす時間)を取り入れる



安心2 お家で机に向かう家庭学習の習慣をつける

→「できた」「わかった」との学習での達成感や満足感は、やる気のエネルギー

- (1)毎日こつこつと積み上げる学習で自信をつける やっただけ成果が見える
漢字・計算・視写(本を写す)・音読・都道府県地図等
- (2)プリントや課題、教科書での勉強 予習・復習
- (3)自分の好きな勉強を見つけさせる→褒めて得意と思い込ませる 絵・作文・工作・楽器・読書



安心3 楽しいこと、得意なことを見つける



→得意なことを見つけると自信が湧いて、自分が好きになる

- (1)楽しい時間の過ごし方を発見させる(趣味をもつ楽しさ)得意なことの発見
トランプ・オセロ・将棋・けん玉・あやとり・折り紙・塗り絵・手芸・歌う・踊る・縄跳び等
- (2)家族や兄弟と一緒に楽しく遊ぶ
- (3)家の仕事(お手伝い)の中で得意なことが見つかることもある。掃除・洗濯・料理・片付け等

安心4 ゆったりとした気持ちで過ごす



→笑顔で子どもと一緒にの時間を楽しもうとする

親の笑顔が子どもの笑顔を作ります

- (1)ゆっくりと子どもと向き合っ、おしゃべりをすると新しい子どもの良さを発見できます。
- (2)子どものいい所を探して、言ってあげたり、褒めて、ハグやプラスの言葉かけを多くする。
- (3)小さい頃の話や将来の夢などの話、子どもなりの考えを知る機会にする。

子どものストレス反応

- イライラ落ち着かない・・・気持ちが浮つき混乱している
・しゃべり続ける。・急に泣き出す。・すぐ怒る。
→興奮を抑え、場所をかえるなど、クールダウンさせる。気持ちを落ち着かせる。一つのことをじっくりできるよう一緒に活動をしてあげる。
- ベタベタ甘える・・・不安が強く安心できる人のそばにいたい。
・まとわりつく。保護者が出かけるのを嫌がる。
→抱きしめてあげたり、話を聞いて、気持ちを沈めて上げる。
- ダラダラと過ごす・・・やる気や気力が湧かず、諦めてる。
・ゲーム三昧。ダラダラしてる。
→日課を一緒に考え、生活リズムを崩さないようにしてあげる。
ゲーム以外の楽しみを見つけて、あげる。気分転換させる。
- だんまり落ち込む・・・どうして良いかわからない。
・人と会いたがらない。無気力等。
→無理に励まさず、毎日の生活リズムを整えましょう。
今できることを一緒にして、あげる。楽しみを見つける。気分転換させる。