

心のケアが大事です

休校の長期化で子供たちは様々なストレスを抱えているかもしれません。
子供の言動は、もしかして「ストレスサイン」かも・・・と考えることが大切です。

総合教育研究所

いつもと違う子供の言動（小さなサイン）を見逃さない

- ◇学校に行きたがらない。
- ◇学習への意欲が乏しくなる。
- ◇家族に反抗的になる。
- ◇ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ◇ささいなことで物を壊したり，人に攻撃的になったりする。
- ◇ささいな物音に驚く。
- ◇親のそばから離れない，強い甘えが見られる。
- ◇一人になるのを怖がる。
- ◇眠れない。



子どもと向き合うポイント

- ◇子供に寄り添いながら，悩みやつらさを聴いてあげる。
- ◇子供がどのように感じているか，子供の気持ちで理解する。
- ◇親としての意見や，思いを押しつけない。
- ◇子供が話した内容を，時々くりかえす。
※とくに「つらい」「悲しい」「不安」など感情を表す言葉は伝え返す。
- ◇答えが「イエス」「ノー」にならないよう，できるだけ「どうしたの？」「どうして？」等で聞く。
- ◇言葉で伝えきれない場合には，紙に書いてもらう。

相談 窓口

- 子どもホットライン 029-221-8181 (24時間対応)
- いばらきこころのホットライン
029-244-0556 (月～金曜日)
0120-236-556 (土日 フリーダイヤル)
(年末年始，祝祭日を除く 9:00～12:00/13:00～16:00)

子供に寄り添った声かけが，子供の安心につながります。
子供の声に耳を傾け，心に寄り添った支援が今こそ求められています。