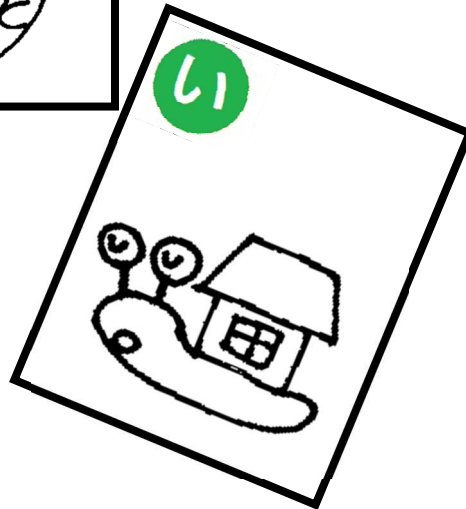
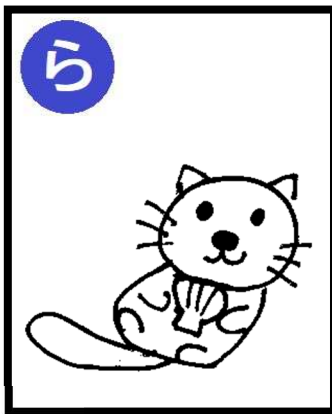


お子さんとかかわるヒント

～学校再開編～

学校が再開し、お子さんの様子はいかがでしょうか。

勉強、友達との関係など、お子さんのことが心配な保護者の方もいらっしゃると思います。この時期、気をつけてほしいことは、「生活リズム」です。お子さんとかかわるとき、下の“3つ”のキーワードを参考にしてください。



キーワードは「**み**・**ら**・**い**」 *みらい*

みは、お子さんを「**認める (ほめる) こと**」です。

らは、お子さんが楽、「**楽しい (できた・わかった) と思う活動**」です。

いは、「**居心地 (安心する場所)**」です。

3つを意識してかわわり、お子さんのやる気や自信を育てましょう。

認める (ほめる) とは…

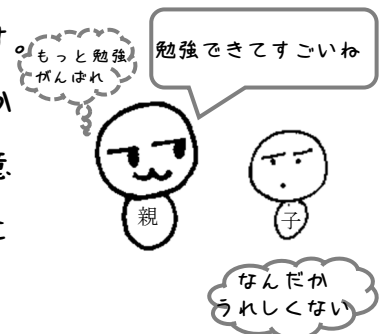
認めると言われても、難しいですね。生活の中で認めるタイミングをまとめてみました。朝起きたら「おはよう」、玄関で「行ってらっしゃい」、お手伝いをしたら「ありがとう」、「学校がんばったね」。その他、慰めるとき、労



ウイスキーという自然な笑顔になりますよ

とき、好きだと伝えたいとき、お子さんの話を聞くときも認めるタイミングです。ポイントは**認めたときにお子さんが喜んだり、落ち着いたりするか**です。

気をつけたいのは、おだてや甘やかしとは違うことです。そのためにも意識してお子さんのよいところを探ることが大切です。



楽しい（できた・わかった）と思う活動とは…

楽しいことというと、どこかに出かけたり、ゲームが浮かんだりする人もいるかもしれません。

ここでの楽しいは、勉強が分かったや料理を初めて一緒にしたなど、日常生活の中でのことをさします。



ここで大切にしたいのは、一緒にできるようになったり、できるようになったことを喜び合ったりすることです。現代は、ゲームや動画など一人で楽しめるものも多く、お母さんと一緒に〇〇の問題が解けた、△△ができるようになったことをお父さんにいったら喜んでくれたなど、楽しいことを共有してほしいと思います。



居心地（安心する場所）とは…

お家でくつろぐことです。学校でがんばった分、お家で甘えたり、ときにはイラついたり



したとき、安心感を与えたいものです。方法のひとつとして、スキンシップを紹介します。



①幸せホルモン、オキシトシンでハッピーに！

お子さんにイスなどに座り楽な姿勢になってもらいます。両手の平を背中にピッタリとつけ、全体をなでます。1回10分程度行います。



②タッピングを試してみよう♪

背中の肩甲骨のあたりに両手を置き自分の手の温度とお子さんの背中の温度を合わせます。次に、ピコノを弾くように交互にたたきます。たたくことで気持ちよさを感じましょう。



他にも、一緒に肩たたきやマッサージもお勧めです。

新型コロナウイルス感染症に注意しながら、おこなってくださいね。

「みらい」を試してもうまくいかない場合は、保護者自身が疲れているのかもしれないかもしれません。セルフケアを大切に！

お子さんのことで気になることがございましたら、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

参考にした資料

- ・菅野純監修 子どもが学校に行きたくないと言ったら読む本
- ・NHKあさイチ 2020年6月3日 「疲れた心と体に！オキシトシン活用術」
- ・児童心理201012 子どものストレス・コーピング



スクールカウンセラー 荒井 秀之

2020年6月15日作成