

心の中のコップに 水を注げるのは親だけ



環境や関わる人が大きく変わることの多い学年末や学年始めです。気がつかないうちに疲労やストレスを上手く発散できず、どんどんため込んで、辛くなってしまう子もいます。そうなる前の子どものSOSを察知し、ストレス発散を促すことが、大切になります。

想像してみてください。子ども達の心の中にコップがあるとすると、コップが水で満たされているときは子どもの心は落ち着きます。何らかの理由で水が乾いてくると気持ちが不安定になります。このコップに水を注げるのは、親や養育者です。

親に「愛されている」「認めてもらっている」「わかってもらえている」「気にしてもらっている」と感じたときや安心しているとき、リラックスしているとき、十分に甘えられたとき、水が注がれ、心のコップは満たされていきます。

反対に、親からの愛情が感じられないときや緊張や不安を感じたとき、コップの水は減っていきます。

このところなぜか分からないけれど、子どもの気持ちが不安定だな、沈んだ顔つきだなと感じたら、次のような関わりを通して、子どもの心のコップにお水を注いであげられると良いと思います。

心のコップはこんなことで満たされる

★言葉で伝える

「あなたがいてくれて幸せ」「大好きだよ」「世界で一番の宝物だよ」「どんな時も味方だよ」「笑っているときも怒っているときも泣いているときも大好き」「いつも見ているよ」「わかるよ」「安心してね」「それでいいんだよ」「無理しなくていいよ」「お疲れ様」「待っているよ」「ゆっくりでいいよ」「人と比べなくていいんだよ」「分からないことがあったら聞いてね」「失敗しても大丈夫」「またやればいいよ」「我慢しなくていいよ」「一緒にいると元気が出るよ」「ありがとう」「そのまま、いいんだよ」「よく頑張ったね」

★態度で示す

視線を合わせる、微笑む、一緒に遊ぶ、話を聞く、頭をなでる、背中をさする、手を握る、抱きしめる、うなずく、抱っこする、おんぶする、膝に乗せる、難しいことを手伝う、気にかける、本を読む。一緒に楽しくご飯を食べる、一緒に寝る、子どもの好きなものを大切にする、一緒に笑うなど。

コップに水を注ぐ関わりは、親から子どもへの愛情表現です。子どもの様子を見て、元気がなかったり、表情が暗かったりしたときは、言葉や態度で「見ているよ」「安心してね」とサインを送ってみてほしいと思います。子どもの年齢によって、声のかけ方や愛情表現の仕方は変わりますが、このカウンセラー使いがヒントになり、元気を取り戻して年度末・年度始めを乗り切ってほしいと思います。

※「子どもの心を強くする10のタイミング」丘山亜未著 より



今年度、今号で終了します。毎月目を通していただき、また、面談に来校いただきありがとうございました。

