

(保護者用)

お子様の心の理解とケアのために参考にしてください

子どもも大人も、安全や安心を脅かす出来事を体験することで、さまざまな反応をあらわしてきます。多くは一時的なもので、家庭や学校の中で受け止められることで、自然に落ち着いていくものなのです。

○子どもが示すさまざまな反応の例

- ・脅えたり、怖がったり、不安がる
- ・頭痛、腹痛などを訴える
- ・寝つきが悪くなる、夜中に目を覚ます、怖い夢を見る
- ・やたらあまえたり、親の側を離れようとしたりしない
- ・話をしなくなり、ぼーっとしている、引っ込み思案になる
- ・外出を嫌がる、登校をしぶる、一人で外に出られない
- ・ちょっとしたことでも怒りっぽくなる
- ・そわそわして落ち着かない
- ・涙ぐんだり、泣き出したりする

これらの反応は、不安な状況がもたらす心身の反応であり、怖い体験をすれば異常なことではありません。周囲の大人たちが、子どもを危険から守り、安心感を与えることで、多くは回復していくものです。

○気をつけていただきたいこと

- ・いつもと同じ自然な生活のリズムが基本です
- ・子どもが話してきた時には、さえぎらず最後まで聞いてあげましょう
- ・身体の不調を訴えた時は、無理強いをせず、ゆっくり休ませましょう
- ・怖い夢を見たり、夜中に突然目を覚ましたりした時は、しっかり抱きとめて「大丈夫だよ」と言って安心させてあげましょう。
- ・赤ちゃん返りをした時は、叱らずに十分にスキンシップを与えましょう

保護者の皆さんが、心配や不安をもたれるのは当然のことです。そして、子どもが身近で頼りにしているのは保護者の皆さんです。子どもが安心感をもてるよう心がけましょう。

悩みや心配事がありましたら、学校又は教育委員会学校教育課に相談してください。担任の先生や保健室の先生、学校教育課職員が対応します。

スクールカウンセラーを希望する場合は、学校に連絡してください。

相談窓口（電話） 学 校（51-1115）

学校教育課（55-2869）