



2020年4月13日

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

新型コロナウイルスの影響で在宅にて
子どもたちと過ごされているみなさまへ
シリーズ1 親子の衝突をさけるために
～子どもが上がるほめ方～

新型コロナウイルス感染症によって不自由な生活が続いています。

ふだんよりも長い時間、
子どもたちと過ごしていらっしゃる方も多いと思います。

子どもたちは今、
ふだんの生活との違いにとまどったり、
ニュースや大人たちの会話から伝わる
さまざまな情報に対して不安を感じたりしています。

言葉が乱暴になったり、
兄弟げんかが増えたり、
ものに当たったり、
いつも見せない姿を見せることがあるかもしれません。

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

そのような子どもたちに対して、
みなさま自身が不安やイライラを感じてしまうこともある
と思います。

そんな時に読んでみて下さい。
少し、お役に立てるかもしれません。

親子の衝突をさけるために

プラン1 子どもたちの不安をやわらげる

子ども自身が新型コロナウイルスや
今の状況について理解することで気持ちが落ち着き、
ふだんの様子に戻るかもしれません。

例えば、

① 子どもたちと新型コロナウイルスについて話し合う

『子どもがひどくなることはあまりない』

と伝えて安心させてあげたり、

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

『ウイルスをひろげないために自分たちで
できることはなんだろう？』
と一緒に考えたりすることが
心の安定につながるかもしれません。

② 質問したり不安を伝えたりしやすい時間を作る

子どもは、大人の想像がつかないような
心配をしていることがあるものです。

例えば、生活環境の変化について

「自分が悪いことをした罰だ」などと

悩んでいる子どももいます。

現実に起きていることを伝えることで、

かえって安心する場合があります。

プラン2 子どもの自立を促す

子どもたちと過ごす時間が長いと、

手が掛かってしまい、

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

みなさま自身のことが進まずにイライラすることが
あると思います。

もし、子どもたちのできることが増えれば、

大人も楽になります。

子どもにとって、

「自分でできた！」時ほど楽しい瞬間はありません。

さらに、

「できたらほめられた！」時はとても嬉しいものです。

「できた！」 「ほめられた！」の瞬間を増やすことで、

子どもたちの心は成長します。

① 「自分でできた！」をみちびく

子どもの「できた！」をみちびくには、

少し大人のがまんが必要です。

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

できないことをやらせるには**まず道筋を示します。**

例えば

くつをはくときは？

右のくつを持たせて右足にはくように伝えます。

うまくいかないときは、

足先をくつに少し入れてあげます。

そのあとは、**できるまで見守ります。**

途中で、

『できてるよ』『もう少しだよ』

と声かけします。

はけたら、

『がんばったね』『えらかったね』

とほめます。

嫌がってやめてしまったときは、

『こんどは自分ではいてね』

とお約束してから、はかせてあげます。

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

次の時もその次も、同じことを繰り返します。

いつか、必ずできるようになります。

② ほめるときのコツとは？

すごいことやがんばったことに対してだけ

ほめなくて良いのです。

ふだんからできていることに声掛けします。

『ちゃんと食べているね』『起きてきてえらいね』

これだけで、子どもの気分が上がります。

また、ほめようとするときは、

「全部できたら」ではなく、

「やり始めたら」声かけします。

例えば、

自分で着替えて欲しいときは？

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

お子さんが服を手にとったらすぐに

『お着替えするの？えらいね。』

と声かけします。

全部ちゃんとお着替えできるかもしれません。

着替えの途中にも、

『ちゃんとできてるよ』

と声かけをします

全部できたら、

『すごいね』『ママ、助かったよ』

などとほめてあげてください。

嬉しくて、

明日からも自分で着替えてくれるかもしれません。



2020年4月13日

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

お子さまの年齢によって、
声掛けの内容は変わりますが、
ふだんできていることにも声かけ
やり始めたらすぐに声かけ
のやり方は同じです。

当院は、お子さまの体調に関するだけでなく、
心の問題にもみなさまと一緒に取り組んでいきたいと
考えています。

もし、お困りのことがありましたらご相談ください。

令和2年4月13日

トレポンテこどもクリニック

医師 小児科専門医 村社 歩美



2020年4月13日

home <https://www.treponte-clinic.jp/>

* みなさまとお子さまと一緒に新型コロナウイルスに向き合うため

のご参考になればと思い、

当院ホームページに文書を掲載しています。

3月3日掲載 「新型コロナウイルス感染症をひろげないために」

http://www.treponte-clinic.jp/image/PDF/200303_jp.pdf

4月1日掲載 「乗り越えよう、わたしたちの力で」

<http://www.treponte-clinic.jp/image/PDF/200401.pdf>

4月7日掲載 「もしもみんなで6週間頑張れたら」

http://www.treponte-clinic.jp/image/PDF/200401_2.pdf

参考：日本小児科学会ホームページ 「お子様と暮らしている皆様へ」

http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf