

子どもの周りの 大人たちへ

まもってあげる♪

いくら事実だからといって不安をあおるような情報をむやみに聞かせないように気をつけてあげましょう。大人も不安のあまり、結論を急いだり解釈を押し付けたりしがちですが子どもが疑問に思っていないことまで詳細に語る必要はありません。柔らかい子どもの心を守るため大人も『気持ちを柔らかく…』と意識しましょう。

よく気がついたね♪

子どもからの質問には面倒がらずに耳を傾け、「よく気がついたね」と言ってあげましょう。子どもなりにいろいろな疑問があります。答えられない時は「わからない」と言っているのです。「知らなくていい」「そんなこと聞くな」という返事はしないであげてください。同じ質問を繰り返すのは子どもなりに不安に立ち向かおうとしているのです。何度でも同じ答えを返してあげましょう。

いっしょにいるよ♪

今は安全であること一人ぼっちじゃないこと事態は変化していこうとしていることを伝えてあげてください。「そばにいるよ、一緒だよ」と幼児でなくても抱きしめたり手をつないであげてください。

だいじょうぶ♪

どんな気持ちも否定しないでください。「よくよするな。気にするな」などというと子どもは自分の気持ちをどうしたらいいかわからなくなります。「そんな気持ちになっても当然だよ」と答えた後で「今、たくさんの方が、安全な状況になるためにみんなが元気を取り戻せるために協力してくれているからね」「わたしたちは、みんなとつながっているんだよ。世界中の人ともね」と他者への感謝の気持ちを伝えてください。こういうときに、大人が感謝の気持ちをもっていることを子どもが知るのとはとても勇気もてるものです。

それもいいね♪

テレビの被災の映像に長時間さらさないようにしてアニメやビデオなどを見る機会を与えてください。被災の後には誰もが無力感を味わっています。そんなとき…『これしか見ない』『これしかない』のではなく少しでも何かを選択できることは『自分でコントロールできる』感覚を取り戻せて、気持ち元になります。

いただきます♪

できるだけ日常の習慣たとえば、「いただきます」と手を合わせるなどできる範囲で「いつもどおり」を大事にしてあげてください。幼児でなくても赤ちゃんがえりするもしれませんしささいなことでも泣き出したりしても怒ったりせずそのまま受け入れてあげましょう。もちろん、普段していたお手伝いも無理のない範囲でお願いするようにして日常習慣を継続できるようにしていきましょう。

よしよし♪

どきどきしたり、気持ち悪くなったり…といった身体症状や怖いことばかり考えたり怖い夢をみたりということがあるかもしれませんがそうしたことはおかしなことではなく大きな災害の後の正常な反応です。異常だ、と過度に心配したり認めまいと取り合わなかったりすると子どもはもっと不安になります。「よしよし、おかしくないよ」と受け止めてあげましょう。背中をなでる、などふれあいも大切です。

