

くれよん、くれよんプラスの保護者の方へ

外出自粛要請の中でのお子さんとの過ごし方

2020年4月22日

心理士 宿谷 仁美

自粛要請がかかって、家でお子さんと過ごす時間が増えていると思いますが、いかがお過ごしでしょうか？ 見通しも立たず緊迫した世の中ですので、大人も気持ちが落ち着かないし、ゆっくり穏やかに過ごすこと自体、難しいですね。



小学生くらいになると、ウイルスの話や家で過ごすことが理解できて家でおとなしく遊べる子もいるかもしれませんが、くれよんのお子さんくらいの年齢では、理解自体が難しいだろうと思います。

日頃、くれよんでは身体を大きく動かして遊ぶ時間がたくさんあるので、家で過ごす時間が増えると、まず、動き足りないということがお子さんには起きると思います。大人も外出が減ると同じですよ。大人はまだ我慢できますが、お子さんは、状況を理解して自分の欲求をコントロールする力はまだ弱いですので、おとなしく遊んでくれるものでもないと思います。



お子さんは、家でどんなことをして遊ぼうとしますか？

もしかしたら、モノを投げたり広げたり、水遊びをしようとしたり…

「遊ぶ」という遊び方ではなく、大人が困る遊び方かもしれませんね。

どう対応していますか？ 「こんな時だから仕方ない、いいや！」と覚悟を

決めて大らかに見るのも一つです。が、そもいかないことの方が多いのではないでし

ょうか。例えば、「モノを投げる」のであれば、「これだったら投げていいよ（投げてよいものを示す）」、ここにだったら投げていいよ（投げてよい場所を示す：ソファや布団に向けてならよい、ぬいぐるみを的にする、新聞紙などでの的を作る等）」といった提示の工夫ができると良いかもしれません。「水遊びをする」のであれば、キッチンでは困るけれど、お風呂場だったら良いかもしれませんね。そうした、何だったら許容できるか、ただ禁止するのではなく、子どもの「やりたい！」意欲をどのような工夫で受け入れられるかを考えられると良いと思います。



残念ながら、紙面で細かなことは書ききれません。

こういう場合はどう対応したらいいのだろうか？ どう考えたらいいのか？と思うこと、多々あると思いますのでぜひ遠慮なく、くれよんの先生や心理士にご相談ください。単なる一般論ではなく、お子さんの個性やご家庭の状況を汲み入れた対応について一緒に考えていきたいと思っています。

