

気持ちに共感し受け止める 子どもの心との向き合い方

子どもたちの心は成長とともに揺れ動くことがあります。大人たちから見たときに、気持ちが不安定に見えたり、何を考えているか分からなくなることもあるかもしれません。そうした状態が、子どもたちの正常な心の成長の中で見られる一時的なものであったりもしますが、中には背後に心の病気が隠れていることもあります。子どもたちの心のSOSのサインや声かけのポイントなど、子どもの心と向き合っていく方法をご紹介します。

子どものその行動、心のSOSのサインかも？

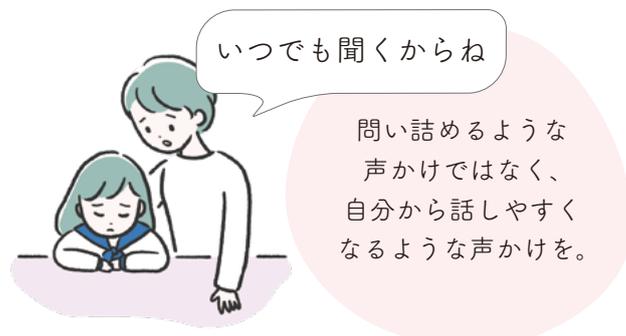
悩みやストレスが大きくなって、心がダウンしそうなとき、特に睡眠、食欲、体調、行動の4つの面に、サインが出てくることが多いです。周囲の大人にとっては「困った行動」に見えることがあっても、それは子どもが発信しているSOSかもしれません。

心のSOSサインの例



声かけのポイント

子どもの様子が気になるとき、「どうしたの？」「何があったの？」と問い詰めてしまうことがあるかもしれませんが、しかし、問い詰めるような声かけは、気持ちを話しづらくなることもあります。無理強いせず、「いつでも聞くからね」と伝え、話してくれるのを待ってみましょう。「〇〇すべき」という意見、「〇〇してほしい」という考えはちょっと脇に置いて、じっくりと子どもの気持ちに共感し、受け止めることが大切です。



相談窓口をご利用ください

相談された大人も問題を一人で抱え込みすぎず、信頼できる人や学校や専門家に相談してみてください。

常陸大宮市でも、無料の相談窓口を設置しています。子どもに関することはもちろん、悩みに応じた相談窓口がありますので、ご活用ください。相談できる内容や日時・場所などは、毎月10日発行のお知らせ版で案内しています。



▲4月の各種無料相談