



幼稚園が休園で、ご家庭でどのように過ごされていますか。

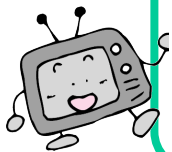
お母さんは、家のこと、毎日毎日の食事の用意も大変ですね。自由に外には出られないし、でも毎日過ごさなくてはなりません。家の中でどうすればいいの？子供と今日はどうして過ごそうか？自分の時間は無くなるし、お父さんは在宅勤務になるし…。家族で楽しく過ごせることばかりではありません。また、なかなか見通しがもてる状況ではありません。そんな中で、お母さん方はいろいろ悩みがふくらんでいることと思います。

悩んだり、困ったりした時は、もう少し頑張ろうと思わずに、身近な人に聞いてもらうことが大切です。他愛のないおしゃべりも大事ですよ。

Q: おねしょをしたり、夜泣きするようになった、ちょっとしたことで、ぐずぐず泣いたり、怒ったり、なかなかおさまらない…。なだめてもうまくいかず、私の方がイライラして、怒ってしまうことも度々です。



A: 子供は元気に遊んでいても、今の世の中の状況には不安定になります。いつもなら切りかえられることでも、泣いたり、怒ったり、大人を困らせるようなことも出てきます。**子供たちの心の訴え**だと思います。でも子供の様子に大人はイライラし、怒ってしまうことになります。悪循環ですよ。テレビを見ても新型コロナウイルスのことばかり。まわりの大人の不安な表情や気持ちが伝わっていると思います。ぎゅっと抱きしめたり、膝の上に座らせたり、手をつないだり、背中をさすってやったり、添い寝したり、**安心感のもてる時間を作りましょう**。



**Q: 毎日、ゲームばかり。YouTube やテレビをずっと見てる!!、もう!!
長時間は、良くないとわかっているけれど、でも、ゲームをしているとおとなしいから…。**

A: 禁止ばかりでなく、**上手にゲームを使うこと**を考えてみましょう。まず、**お家のルールを決めます**。「～頑張ったから、ご褒美。～時まで、～回していいよ」とプラスに使ってみましょう。また、「キッチンタイマーがなったら終わりにしよう」「お母さんが、ご飯作ってる間はいいよ」など約束をします。自分でスイッチ OFF ができたらいいですね。

約束が守れたら、しっかり褒めることは忘れずに!! 怒らずに過ごせると、親子ともに気持ちよくなります。

長時間、ひとりでゲーム相手に過ごさせることが心配です。会話もないですよ。親子でおしゃべりしながらゲームをしたり、テレビを見たりするのもいいですね。

よ、また、家庭での遊びをご紹介します。

『お母さんの笑顔が一番』
子供たちの心は、お母さんの笑顔で落ち着き、安心します。**安心感、大丈夫と思えること**が第一ですね。

生活の中で、お母さんも不安になるし、イライラするのは自然なことです。子供への接し方に反省することもあるでしょう。まず、**深呼吸!!**ティータイム、おやつにして場面を切りかえ、親子で気分転換をするのも一つです。

にっこり笑顔!! 笑顔!!

