

保護者及び身近にいる方々へ 子どもたちはあなたを必要としています。

子どもを「安心」させてあげましょう。

- できるだけ、安全な日常生活を取り戻しましょう。
- 子どもが理解できる言葉で事実を話してあげましょう。
- 子どもをひとりにしないようにしましょう。
- 家族でゆったりとすごせる時間をつくりましょう。

「守られている」という感覚は回復の助けになります。



話をじっくりと聞いてあげましょう。

- 子どもが話したいとき、じっくりと耳を傾けましょう。無理に聞き出すことは避けましょう。
- 悲しみ、怒り、不安を感じることは普通のことであると話してあげましょう。
- 自分を責めている子どもには「あなたが悪いのではない」としっかり伝えましょう。

気持ちを受け止めてもらえたと感じるだけで、子どもは「安心感」を取り戻していきます。



子どもの活動の場を確保しましょう。

- 友達と楽しく過ごすことはこころの回復につながります。
- 遊び、お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現することは「できごと」を心の中で整理する助けになります。
- 子どもの負担にならない程度の手伝いや役割を分担させてあげましょう。ほめられ、役に立っているという気持ちは回復に役立ちます。

無理にさせる必要はありません。子どものペースにあわせましょう。



ご自分へのいたわりも大切に

- まずは、あなた自身の休養をきちんととりましょう。
- 「何とかしなければ」と思い込んでひとりで頑張りすぎないようにしましょう。

心配される症状の多くは一過性で時間とともに少しずつ軽減していきますが、個人差があります。長い目で子どもの様子を見守りましょう。



専門機関への受診・相談が必要なとき

- 夜泣き、悪夢などで十分な睡眠がとれない
- 不安や恐怖感がつよい
- 極端に元気がなく皆と遊べない など

適切な手当てによって、子どものこころの疲れを早く癒してあげたいものです。