

発達アンバランスをもった子どもを支える 休校期間のこころがまえ

発達にアンバランスをもつ子どもたちは「いつもどおり」でなくなることで、予想外の変化に大きな不安を体験します。そんな時、以下の「安全」「安心」「安定」が大切。なかでも、最も「安定」の保障が彼らを支えてくれます。また、人と人とのつながりが生きる力を強めることを私たちは東日本大震災で学びました。直接の触れ合いに不安があっても、手紙、電話、SNSなどを使って「つながり」を大切にしていきましょう。今は、感染と同じくらい孤立を予防することが大切な時期です。

*安全を確認する

(1) 以下のようなことを、子どもと一緒に調べたりして、わかりやすくまとめ、見えるところに貼ること 主体的に取り組む安全こそ、確かな安全になります！

- ① 新型コロナウイルスについて分かっていること
- ② 手の洗い方やアルコール消毒液の使い方
- ③ 「マスク」に関する注意事項（例えば、公共のバスや電車を利用するときの使用、人が3人以上多数集まる場所での使用、また「マスク」の内側を指で触らない、他の人がしている「マスク」を借りないこと、「マスク」を買い占めないこと、感覚過敏で「マスク」ができなくても「うつらない」「うつさない」ができること、など）
- ④ 人と食べ物を一緒に食べる時の注意事項（例えば、唾がとんで食べ物につかないように、人が食べたものをもらわないように、洗っていない手で食べ物をつかんで食べないように、など）
- ⑤ 信頼できる情報とは何かについて話し合い、衝撃的だったり、面白そうだからといって、無責任に人に伝えることは「よくない」ということ

*安心を提供する

(1) 子どもの前で親が悲観的にならないようにすること

- ① 親が冷静さを失わないようにする
- ② 問題面だけでなく、いい面を探して言葉にしてみる（会話の最後は、「でも、こう いう点はよかったことかもね」などと終わらせるようにする）

(2) 子どもの気持ちに耳を傾けること

- ① 他方で、子どもには「そんな気持ちになっちゃだめ」などと言わず、どんな気持ちも否定しないで、自由に表現していいと伝える
- ② 「元気だしな」「大丈夫」などとなぐさめたり、はげましたりを急がない
どんな気持ちも「そんな気持ちになるよね」と認めていこう

(3) 子どもの誤った思い込みは修正すること

- ① 子どもが誤解をしていることがあれば、正しい知識や情報を伝える
- ② 80%は軽症で、元気になっていることを伝える
- ③ 「マスク」は自分を守る以上に周りの人を守ったり、安心させたりすることを伝える
- ④ 「うつった人」は決して「弱い人」「ダメな人」ではないと説明する

(4) 質問してくるのを面倒がらないこと

- ① 答えがわからなくてもいい、一緒に調べようと誘ってみよう
- ② 同じ質問を繰り返すときは、同じように答えを繰り返すのもいい（同じ答えが返ってくることに 安心する場合がある）

- (5) 親がそばにいられない時には、安心できるものをそばにおくこと
 - ①ぬいぐるみ、お気に入りのカメラ、図鑑など
 - ②親が書いた手紙や親の声を録音したもの
- (6) ひとりぼっちではないこと、誰かとつながっていることを伝えること
 - ① 親や信頼している人の連絡先(メールやラインなど)を教える
 - ② すぐに返事できないこともあるが、返事を書くことを伝える
 - ③ みんなが元気ですごせるように世界中の人が力を合わせていると話す
- (7) テレビの深刻な報道に長時間さらさないこと
 - ① 安心できるテレビ番組や好きな映画などを決めた時間見るようにする
- (8) 親がリラックスすること
 - ① 手を抜いたり、助けてもらったりしよう
 - ② 不安になる自分を責めないで、愚痴や弱音をこぼす相手を見つけておこう

***安定を尊重する**

- (1) できるだけ「いつもどおり」を大切にすること
 - ① 日常の習慣は意識的に継続する
- (2) 一日のスケジュールを見えるところに貼ること
 - ① 高学年は一緒に、子どもの意見を入れつつスケジュールを作る
 - ② キッチンタイマーなどをつかって、切り替えられるようにする
 - ③ 表を作って、できたことを自分で確認できるようチェックさせる
- (3) バランスを意識しておくこと
 - ① すわったままでできること、体を動かすこと、一人ですること、誰かとすること、などをバランスよく取り入れて計画をたててみよう
 - ② 学校の宿題、自分の好きなこと、家族のためにやること(家事など)のバランスも。
- (4) 自分で選択できる機会を作ること
 - ① 一方的に決められた環境にいる時こそ、コントロール感を回復できるようなチャンスを与えよう。たとえば、「これ」と「それ」ではどっち?のように二者択一から選ばせるようにする。
- (5) 見通しを与える
 - ① 予測できることは、あらかじめ伝えるようにする

*不安になると子どもはいつもよりも赤ちゃん返りしたり、イライラしたりするが、一時的である。安全、安心、安定を確認できてくると、その子らしく目の前の非日常を乗り越えることができるということを信じてみよう。

*100点でなくても、50点ぐらいできればいいんだと思っていよう。

*できたことは、具体的にほめてあげよう。

*できていないことを注意したいときには、できていることを具体的にほめてから、なおしてほしいことを具体的に伝えるようにしよう。

*子どもとのコミュニケーションは次の5つを意識しよう。

- ① 視覚化(チェックをしたり、目に見えるようにして掲示する)
- ② 予告化(あらかじめ伝えておく)
- ③ 具体化(あいまいな形容詞や、抽象的表現はさける)
- ④ 肯定化(～だめ、～しない!ではなく、～しようで伝える)
- ⑤ 簡潔化(一度にひとつずつ)