Japanese / 日本語

災害の後子供を安心させる

子供は親の助けを求めます。親は、子供にとってとても重要な人物です。災害の後、あなたは子供が安心できるように助ける事ができます。

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents
Helping
Children

子供が安心できるように助ける

子供のそばにいてあげましょう。そばにいてあげる事で、子供は安心する事ができます。だきしめ、自分の側にいるようにしてあげましょう。「ここにいるからね」などと声をかけ、安心させてあげましょう。子供の好きな歌、お話、ゲームなどしたり、普段食べる食事などをして安心感を高めましょう。

できる限り普段通りの生活を送る。

子供は日課通りにすることが一番です。普段家庭で就寝時におこなっているように一緒に本を読んだり、お祈りしたり、静かに過ごすようにしましょう。いつものように親しい人と接し、助け合いましょう。できる限り何が起きたのか、そしてこれから何が起こるのか子供が理解できるように説明してあげましょう。学校があるのなら、子供が学校に戻れるようにしてあげましょう。学校に行く事で子供が慣れ新しんだ時間を過ごし、普段通りの生活を取り戻す事ができます。

聞き上手になり、子供の質問に答えるようにする

子供が死についてや、なぜ災害が起こるのかと言う難しい質問をするかもしれません。最善をつくし、事実を分かりやすく答えるようにしてください。(すべて答えられなくても大丈夫です。)

子供の行動を理解する

災害の後、子供の行動が変わるかも知れません。ある子は指しゃぶりをしたり、腹痛を訴えたり、ぐずったりするかも知れません。暗闇を恐れたり、独りになるのを怖がったりするかも知れません。夢にうなされたり、寝つきが悪くなる事もあるかと思います。泣いたり、怒ったり、言い争い、喧嘩をしたりするかも知れません。親にしがみついて離れないかも知れません。これらの行動は正常です。忍耐強くあってください。子供に何時も側にいるから大丈夫と伝えましょう。

子供はあなたがより良い明日への希望を持っていると知る必要があります。

子供が感情を理解できるように助ける

子供は恐れたり、心配したり、悲しんだり、おびえたり、起こったりするかも知れません。感情をコントロールできなくなるかも知れません。子供にその感情が何かを指摘して、そういう気持ちを感じる事は普通であると伝えましょう。災害後、多くの人はそういった感情を持つものです。子供がそういう気持ちを自分自身や他人を傷つけないように言葉で表現できるように助けてあげましょう。子供が強い感情を振り払う事ができるように体を使った活動をするように励ましてあげましょう。しかしながら、子供は一人

一人違います。ある子は走ったり、遊んだりしたいかもしれませんが、ある子は親の側にいたいかも知れません。

子供が考えや思いを表現できるように助ける

ある子は災害や恐れていることについて話したがらないかも知れませんが、それは構いません。その子なりに何か違った方法で表現できます。絵を描いたり、文章を書いたり、何かを作ったりできます。好きな物語を読んだり、ゲームがしたいかも知れません。また、カードを作ったり、友達に何か良い事をしてあげたいかも知れません。

子供がお話できるように助ける

通常にもどった時に、子供が災害について話せるように励ましましょう。これは何が起こったかを理解する助けとなります。災害について話す一つの方法は災害が起こる前、災害の最中、災害後にそれぞれ何が起こったかを子供が話したり、書いたり、絵を描いて表現できるように助ける事です。何が起こったかを子ども自身の思いを含めるようにしましょう。あなたの家族や自治体の復興を語り続けるようにしましょう。より良い明日への希望も入れましょう。

子供と共にプラス思考で希望を持つ

あなたの信念を語り、希望を持ち続けるようにしましょう。子供はあなたがより良い明日への希望を持っていると知る必要があります。災害のついて必要以上に語り、テレビのニュースで見る事は避けましょう。必要以上にそううする事で子供が不安を抱いてしまいます。

地域のサポートに連絡する

親として疲れを感じたり、個人的にサポートを必要と感じるかも知れません。地域の活動や集まりに参加したり、教会の礼拝に出席したり、儀式に参加したり、友達との活動を促したり、親戚に連絡を取り合ったりするようにしましょう。そこで子供に関する質問や助けが必要なら援助を求めるようにしましょう。あなたは独りではありません。大人のして、皆誰でも助け合う必要があります。

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children