

感情について話そう！

新学期など生活に大きな変化があるとき、感情が大きく動くことがあります。お子さんが自分の感情を表し、理解できるよう手助けすることは、さまざまな面での成長につながります。また、家族で感情について話すことで、困難を乗り越えたり、絆を深めたり、一緒に楽しい時間を過ごすことができます。日々のちょっとした工夫で、家族みんなが大小さまざまな感情とうまく向き合う練習をしましょう。



感情に名前をつける

感情について話す前に、まずその感情の名前を知ることが大切です。お子さんが感じていることを言葉で表せるよう、一緒にこのような活動をしてみましょう。

- 写真や雑誌、絵本の中の人をみて、その表情や体の動きから「この人はどんな気持ちだと思う？」と話す。
- 表情や体の動きを使う「ジェスチャーゲーム」で遊ぶ。いろいろな感情を表し、交互に当て合います。
- 感情を表す言葉のリストを冷蔵庫などに貼る。お子さんが新しい言葉を覚えたらリストに追加します。

大人でも自分の感情をうまく言葉にできないことはあります。特に身の回りでいろいろなことが起きているときは、まず自分自身の感情に目を向け言葉にすることが大切です。セサミストリートのアドバイザーで精神医学の教授であるスティーブン・コッザ博士も、まずは大人自身が自分の考えや気持ちを理解することが、子どもをサポートする第一歩であると話しています。

家族で気持ちを伝え合う

話すことも、お子さんが感情とうまく向き合うために役に立ちます。「あなたのことが大好きだよ」「いつも気にかけているよ」と伝え続けることで、子どもは安心して自分の感情をあなたに打ち明けられるようになります。また、家族はチームであり、たくさん話して、たくさん聞き合うことで良いチームになれると伝えましょう。まずはあなた自身が自分の感情とどのように向き合っているかを話すことも良い方法です。例えば、「少しイライラしてるから、5分だけストレッチするね。一緒にやってみる？」というように声をかけてみましょう。

他にも感情について伝えられることはたくさんあります。:

- 感情は変わっていくものだよ。
- ____な感情になっても大丈夫。みんなそういう気持ちになることがあるよ。
- その感情はどのくらい大きい？何色だろう？どんな形？
- いくつもの感情を同時に持つこともあるよ。
- 私が____な気持ちのときは、(絵を描く、本を読む、音楽を聴く、散歩する、など)すると気分がよくなるよ。

感情と向き合う方法

お子さんと感情について話すことは、困難を乗り越えるための安心できる土台をつくります。感情を表現したり、落ち着かせたりするための方法をいくつか持っているるとより心強いでしょう。

- 好きな曲を聞いたり、歌ったり、演奏したりする
- 絵を描く
- お気に入りのぬいぐるみやクッションを抱きしめる
- 自分にハグをする
- 気持ちの日記をつける
- ゆっくり深呼吸する
- 安心できる場所を想像する
- 友だちと話す
- 本を読む
- 体を動かす(運動、ストレッチ、ダンス)
- ポジティブな言葉を自分にかける

人それぞれ、自分に合った感情の表し方があります。その感情の大きさに合わせて、感情と向き合う方法を変えたり、新しい方法を試したりしてみてください。