LIDDLE KIDZ

About

ティナ・アレン | Tina Allen
国際リドルキッズ協会 創立者

ティナ・アレンは20年以上も前に小児タッチセラピーの分野での活動を開始しました。

子ども達の心身の健康、幸福、生活の質の向上、そして子ども達の家族へも愛情と想いを常に抱き、日本を含めた世界各国で活動を続け現在に至ります。

タッチセラピーの世界的権威であり、国際的な教育者として、ティナはタッチを必要とする世界中の子ども達のために、人生を捧げています。

免責事項

ここに記載されている情報は、医学的なアドバイスに代わるものではなく、健康な子どもにタッチを適用する方法を提案するためのものです。紹介されているテクニックは、医療従事者の許可及びの指導がない限り、乳幼児や特別な医療ニーズを持つ子への使用はお勧めできません。また医療専門家の助言なしに、特定の治療法としてテクニックの使用を処方したり、医療的助言を提供するものではありません。子どもの健康と安全を確保するため、マッサージを始める前に専門家に必ず確認を取ってください。著者は、この電子冊子のテクニックを使用することによって生じるいかなる損害や怪我に対しても責任を負いません。

国際リドルキッズ協会
https://liddlekidz.jp

本書の無断転載を禁じます。この電子冊子のいかなる部分も、批評や記事での簡単な抜粋を除き、出版元の書面による同意なしに複製することはできません。

著作権 © 2022 Tina Allen, 著者

A.WORK.OF.♥
LIDDLEKIDZ.ORG

「不安」は、子どもや大人にとって最も一般的な心の健康問題の1つであると考えられています。

子どもは自分の中の不安に気づきにくいこともあります。
周りの大人が気づき、適切な対応をとることで、不安が心身に支障を及ぼしてしまうことを防ぐことができます。

赤ちゃんや幼い子どもは、まだ未熟であるがゆえに、物事を【心配】することはあまりありません。

【心配】とは、子ども本人が将来のことや、将来起こるかもしれない悪いことの可能性を想像できるようになってから起きるものです。

【心配】と【恐怖】は、異なる形の不安です。【恐怖】は通常、現在に起こります。一方で【心配】は通常、子どもが過去や未来の状況について考えるときに起こります。

不安の症状がさまざまであるように、不安の影響を受けている子どもたちをサポートするための選択肢もさまざまです。

A.WORK.OF.
LIDDLEKIDZ.ORG

不安を感じる子どもに
私たちが出来る５つのこと

1

不安に思うことから子どもの気をそらし、別の活動に取り組ませてみましょう。
気持ちを切り替え、落ち着き、集中力を高めることができます。

2

色々な形の「リラクゼーション」を一緒に試してみましょう。深呼吸をしたり、絵を描いたり、音楽を聴いたりしてみましょう。子どもと一緒に行うことが大切です。

3

ポジティブ、楽観的であり続けましょう。そして、怖がったりし心配したりしてしまう行為を批判することは、絶対に避けてください。

4

子どもを安心させ、不安な気持ちを語らせてあげましょう。

5

安心感を与え、子どもの気持ちを確かめながら、不安な気持ちへの対処法を一緒に見出しましょう。

A.WORK.OF.
LIDDLEKIDZ.ORG