

子どもの変化にどう関わるか

休み明けは、緩んでいた“こころ”が緊張する機会が増えるために、**ストレス**を溜め込みやすいお子さんもできます。子どもは、保護者の気持ちを考え、つらい気持ちを言葉で伝えにくいものです。そのため、保護者が「いつもと違う」子どもの小さな変化に気づくことが大切です。それらは、「こころ」や「からだ」や「行動」に現れます。

こころの面では、イライラすることが増えたり、元気がなくなったり、口数が減ったり、不安な様子が見えたり、やる気がないように見えたりします。

からだの面では、朝起きにくくなったり、疲れやすくなったり、頭痛や腹痛を訴えたり、食欲が変化したり、眠れなかったり、逆に寝すぎたりすることがあります。

行動の面では、学校に行き渋ったり、部屋にこもるようになったり、家族との会話が減ったり、ゲームやスマホに依存したり、今まで好きだったことをしなくなったりします。

一つのことだけで判断するのではなく、「以前と比べると?」「その状態が続いている?」かがポイントになります。

保護者としてできることは、まず子どもの変化に「**気づく**」ことです。「最近、落ち込んでいる」「いままでよりイライラする機会が増えている」と感じて、すぐに子どもに尋ねずに、まず変化を見守ることが大切です。



話しやすい雰囲気をつくることも大切です。「何かあったの?」と問い詰めるより、「最近、ちょっと疲れているように見えるけど、大丈夫?」「何か話したくなったら、いつでも話してね」と、**話すかどうかは子どもに委ねる**ことが大切です。

子どもが話してくれた時、「そんなことで悩まなくてもいい」「頑張ればできる」「もっとこのようにすればいい」と、すぐにアドバイスをして子どもを助けたくになります。でも、まずは「そうだったんだ」「それはしんどかったな」「話してくれてありがとう」と子どもの気持ちをしっかり受け止めることが大切です。

生活の基盤を整えることも保護者にできることの一つです。“こころ”の状態は、生活リズムとも関係します。睡眠を確保したり、朝食をしっかりとったり、適度に体を動かしたり、休む時間をつくったり、家で安心できる時間をつくることも“こころ”の安定に繋がります。「ちゃんとしなさい」と言うだけではなく、親子で生活を整えるという視点で顧みることが大切です。

相談することを選択肢に含めることもこれからの子どもの成長に繋がります。子どものストレスが長く続いている時や、学校生活・家庭生活に大きな影響が出ている時は、学校の先生、養護教諭、スクールカウンセラー、医療機関などに相談することも大切です。

相談することは、子どもを弱くすることではなく、子どもを支える大人を増やすことです。

子どもの「いつもと違う」ことに気づくこと。そして、「どうしたの?」と急がず、「いつでも話していいよ」と待つこと。待つことはとても辛抱のいることですが、それが子どもにとって“こころ”の拠り所になります。子どもの問題をすぐに解決することよりも、「困ったときに一緒に考えてくれる人がいる」と感じられることが、子どもの“こころ”を豊かに育むことに繋がるように思います。

9月来校予定

4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金) 10:00~16:00