

保護者のセルフケアとお子様へのかかわりについて

学校においては、現在、新型コロナウイルス感染の拡大を防止するための臨時休校措置が取られています。長く休校が続く、ご家庭でのお子様への関わりが普段以上に難しいこともあるかと思えます。生活リズムが乱れがちになり、学習も計画通りにすすまない様子が見られると、私たち大人はついつい口うるさくなりがちです。怒りたくなる日もあるでしょう。しかしそれは多くの場面で逆効果となり、家庭内の良い雰囲気をおこすことになったり、お子様のやる気をそなったりすることにつながります。休校の措置により、お子様にとっても生活空間の変化や閉塞感は大きなストレスとなっています。私たち大人とお子様の不安感や焦りが、家庭内で増幅し合わないよう、適度な心理的距離を保つ工夫についてお話します。

① お子様がよく体調を維持できるように努めましょう。

家族の通常の生活を維持し、家族それぞれの毎日の日課とスケジュールが守られるように親子で話し合ひましょう。

こまめに休憩をとったり、体を動かしたり、リラックスする時間を大切にして健康でいましょう。

② 自分自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時には気分が落ち込むことは自然なことです。イライラしたり、やる気を失ったりなど、いつもの自分と異なると感じた時はまず休息をとりましょう。体調の変化にも気をつけましょう。このような反応が普段よりも強く出た場合は、必要に応じて相談しましょう。

③ 家族で今何ができるのか考えてみましょう。

今何をすべきかという基本に立ち返ることはとても大事なことです。学習面においても、どのような状況ならやる気が出るのか、何から始めれば取り掛かりやすいのか、具体的に話し合ったり、工夫したりしてみましょう。今まで知らなかったり、気づかなかったことを知るチャンスでもあります。親子で一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

④ 不安をあおりがちなメディアの情報に、家族皆が接する機会を減らしましょう。

今回の感染症の対応は、全世界での人類の健康・命にかかわることです。誰もが、不安になるのは当然のことです。不安な気持ち、心配な気持ちを家族で分かち合えるよう、話をしましょう。家族で雑談するのもよいでしょう。

⑤ 正直かつ正確であることを心がけ、過度の非難や攻撃を避けるようにしましょう。

国の保健・医療機関や学校が人々の健康を維持しようと最善を尽くしていることを理解し、誰かを責めたり、自分の思い込みで物事を決めつけたりすることは間違いであると、親子で話し合ひましょう。家庭で示している価値観と他の大人の意見が異なる場合には、その意見をどのようにとらえたらよいか親子で話し合ひましょう。

⑥ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

何かを乗り越えたという過去の成功体験はご自身の自信になっています。そのような経験を思い出すことは、今回の状況を乗り越えるために役立つとともに、大きな希望となります。また、周囲の方と、うまくいっている取り組みなどの話をしましょう。

⑦ 学校とよく連絡をとりましょう。

新型コロナウイルスについての不安やストレスから、難しい問題を抱えた場合は、担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談してください。