

学校再開に向けての心のケア

2020/5/14

新型コロナウイルスによって、学校休校や外出自粛が続き、お子さんも保護者の方々も本当に大変でしたね。今後、まだ不透明な部分もありますが、学校再開に向けて気を付けたいことや、関わり方のヒントをお伝えしたいと思います。

◎生活リズムを徐々に戻していきましょう。

長期の自粛で閉塞感や精神的なストレスが増えています。また、学校再開後も人との距離や活動に色々な制限が設けられるかもしれません。そういったストレスから、過度に甘えたり、いつもより元気がなくなったり、怒りっぽくなったりすることもあるかもしれません。しっかり甘えさせてあげることも大切ですが、悪化させないためには体調管理も大事です。もし、休みの間に生活リズムが崩れてしまっていたら、今のうちから徐々に整えていきましょう。

◎子どもとつながるツールを持ちましょう。

子どもだけでなく、大人にとってもいつもと違う状況です。余裕がなくて子どもが関わってほしいときに応じられないこともあるかもしれません。そのときに聞いてあげられなくても、交換日記や寝る前のお話タイムなど、後からフォローできる工夫をしておくともよいかもしれません。

◎ゲームやスマホとの付き合い方を話し合しましょう。

「休校中にどうしてもゲームやスマホをする時間が長くなってしまって困っています。」というご相談もよくあります。子どもはまだ自分の行動を上手くコントロールできないので、楽しければのめり込んでしまいます。今の時代、オンライン授業をはじめ IT 機器なしでは生活出来ませんから、上手に使う方法を家庭で考えることも大切です。「スマホを長く使うと気付かないうちに目や頭が疲れてきつくなるよ。」「平日は 1 日 30 分、休日は 1 時間。」「宿題やお手伝いをしたら +30 分。」など、ご家庭ごとに子どもと話し合っただけでルール作りをするのも良いでしょう。ルールを守れたらしっかり褒めてあげてください。

不安が続いて生活に支障をきたすときには、専門家の支援が必要です。ご相談ください。



(臨床心理士・公認心理師 児玉 美沙)