

保護者の悩みごと Q&A 特集 ～「げんき」に寄せられた相談より～

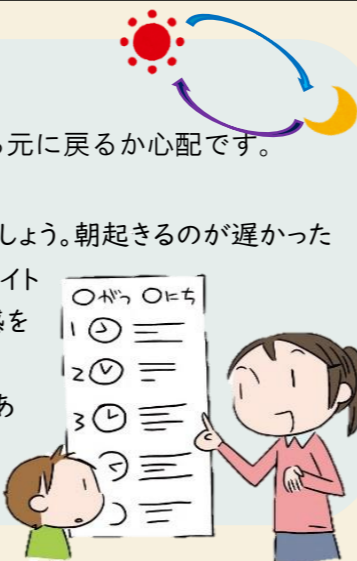
※一部編集して掲載

ステイホーム 編

Q. 長引く休校と自粛生活で、生活リズムが崩れてしまいました。子どもは朝起きられず、夜もなかなか寝られません。学校が再開したら元に戻るか心配です。

A. まずは今の生活の中で、お子さんなりの規則正しい生活をするようにしてみましょう。朝起きるのが遅かったとしても、なるべく同じ時間に起きるようにします。日々のルーティンを視覚化し、ホワイトボードやカレンダー等に示します。出来たらシールを貼るなどしてお子さんが達成感を得られるとよいでしょう。

理想的な生活を送れなかったとしても、お子さんの気持ちが安定しているようであれば、あまり心配せず見守ってあげるとよいでしょう。



Q. 一日中ゲームをしたり、動画を観たりしかしてなくて、やるべきことをするように声をかけても動いてくれません。

A. ずっと家で過ごしていると、場面の切り替えがしにくく、お子さんは不安やストレスを感じやすくなります。事前にやるべきことを予告すること、切り替えのタイミングの約束事を決めておくといよいでしょう。

予めタイマーや目覚まし時計をセットしておき、「タイマーが鳴ったら〇〇の時間だよ」と予告をします。また、毎日なるべく決まった時間に決まったことをするように決めておくと切り替えやすくなり、本人のストレスも減らせる可能性があります。



Q. マスクや手洗いを嫌がるので困っています。

A. 感覚に過敏があったり、わからないことが多く不安だったり、お子さんの嫌がる理由は様々です。

まずは、お気に入りのキャラクターなど、興味をひくもので手洗い場を演出してみるとよいでしょう。

手洗いは、終わりが明確ではないことも、取り組みにくい要因です。好きな歌を1曲歌いながら洗ったり、タイマーを使ったり、カウントダウンしながら洗ったりするのもお勧めです。



学校が始まったら 編

Q. 初めてのことや苦手なことには、スムーズに入っていけないところがあります。どうすればいいのでしょうか？

A. 安心できる場所(家庭など)で練習してみたり、行先の下見をしたりなど、事前準備をしておくのも1つの方法です。

うまくいかなかった経験が強く印象に残ってしまうお子さんもいるので、100%の目標「最初から最後まで1人で参加する」ではなく、まずは25%くらいの目標を設定するとよいでしょう。例えば、「始めは見学してもよい」、「安心できる人(家族、先生、友だち)と一緒に参加する」など到達点を低くします。「何とかやれそう」という気持ちを少しずつ積み上げていき、成功体験を重ねることが大切です。



Q. 学校の提出物や宿題を忘れてきます。言ってもなおりません。

A. 忘れないためのメモ自体を忘れてしまうこともあります。生活の中で入ってくる情報をヒントにして思い出す方法を一緒に考えてみましょう。例えば「担任の先生が『さようなら』と言うのを聞いたら、メモを見る」といった約束をしてリハーサルすることで、より思い出しやすくなるかもしれません。

また、「忘れてしまってもなんとか乗り切る」工夫も併せて学ぶことも大切です。忘れたことをごまかすのではなく素直に言えたこと、貸してもらるように工夫したことを認めてあげることも大切な経験になります。



Q. 学校や友だちのことでうまくいかないことがあると、家で物に当たったり、イライラしたりすることがあります。どのように対応したらいいのでしょうか？

A. 「何かあった？」と聞いても、上手に説明できるお子さんはそう多くありません。「イライラすることがあったんだね」、「〇〇な気持ちになってるのかな？」と気持ちを受けとめ、代弁してあげると、話しやすくなるでしょう。いろいろ質問するより、まずは「いつでも話を聞くよ」という環境を作ることが大切です。

また、話を聞くだけでなく、お子さんの好きな遊びを一緒にする、スキンシップを取るなど、そのほかには、担任の先生などに相談して、対応を共有しておくなどもよいでしょう。

「家は、自分をリセットできる“安全基地”」と思えることが大切です。

