

スクールカウンセラーだより 3

田植えも終わり、山ではカッコウが鳴きだしました。少しずつ夏に近づいているようです。睡眠に食事など、体調管理をきちんと行い、元気に過ごしていきたいです。

子どもにとっての安全基地

子どもが安心して過ごすためには、子供の安全が保障されていなければなりません。

子どもの安全が保障される環境とは、食事や睡眠・衛生など、基本的なものが保証されるものであり、また、心を支えてくれる親子の信頼関係大切だと思います。

そこがしっかりしていないと、虐待とよばれるようなこととなってしまいます。

子どもが安全に生活する事を阻害するものは、どんな行為であれ、虐待という行為になります。

まずは、子どもが安心して生活できる場を考える事であり、その為にしっかりと食事の提供、睡眠時間の管理、病気などの健康管理、そして十分に話せる場を持つことだと思います。

大人も忙しいのも事実です。しっかりやってあげたくても、できない事も多いのが実情です。

でも、わずかな時間でも子供の顔を見てあげて欲しいです。

子どもの表情から読み取れるものも多いです。

アイコンタクトをとり、お話ができる場があると親子の信頼関係も強くなると思います。

大切な親の心の安定

子どもに安心感を持たせるためには、子どもを支える大人も心の安定が図れていなければならないと思います。親の心のゆとりが子どもの安定に繋がるものです。親の気持ちのゆとりが、子どものやる気、自制心、粘り、落ち着き、自立心などを育てるものだと考えます。

親も毎日忙しいです。1時間の子どもの時間が取るのは難しいかもしれません。

でも、1分間だけゆとりを意識して、ちょっとした関りを見直すのはできるかもしれません。

《 朝のハイタッチで「行ってらっしゃい」 》

《 登校前にエネルギー充電のハグ 》

《 笑顔で「おかえり！！」 》

《 「見ていてあげるから、チャレンジしてごらん！！」の一言 》

さて、1分間で何かできるものはありますか？

期待される存在が、自分も必要とされる存在という意識を育てる

自分はまわりに必要とされる存在かは、子どもの心にとってとても大切です(自己有用感)。

その為には活躍の場の確保と役割設定が重要となります。

役割を行うための時間、空間、仲間の存在を明らかにし、それを本人にとってわかりやすく、具体性に伝え、また意欲に繋がるような評価を工夫することが大切だと考えます。

子どもに、無理をさせたくないという思いから、大人が全てをサポートしてしまうと、自分は何もできないという思いにも繋がって自信を失っていく事も多いです。

活動するための時間と場面、そして一緒に活動するための仲間を考えてあげ、その仲間と試行錯誤をしたりしながら目標に向けて活動できるようになれば最高だと思います。

一人で行動する事が落ち着く子もいます。その子はあえて負担になる仲間との活動が無くても良いです。但し、自分が取り組めたという評価をしてくれる大人や仲間の一言が大きな意味を持ちます。また、そこから関わりの広がりも生まれてきますよ。

「NO」から始まるか、「YES」からはじまるか

中学生と話をしていると、大人とのやり取りで、最初に「君はそう思うんだね。」という言葉から始まるか「そんなことを言ってもね。」という言葉で始まるかによって、気持ちが大きく変わるそうです。

最初に「君はそう思うんだね。」という言葉からスタートした場合は、自分を受け入れてもらえたという思いからスタートができ、「でも、こういう考え方もあるよ・・・」というアドバイスも聞くことができるけど、「そんなことを言ってもね。現実には・・・」という言葉から始めると、否定されたという思いから、その後の言葉は聞きたくないとの事でした。

小学校高学年から、中学生にかけては自我が目覚めてくる時期、自分の考えを聞いてもらえるか、最初から否定されてしまうかによって、大人への信頼は大きく変わってきます。まずは話を聞いてあげる事がポイントですね。

ときには何も答えられないときもある

別の場面で中学生と話していたときに、「親からの追加の質問がくると、どのように答えたらよいかかわからないときがある。どんな答えをしても、親が納得しない限り、どんどん追い込んでくる。結局、『フリーズ』するか、自分の部屋にこもってしまうしかない。」との事でした。

子どもたちは、親の心配はわかっている、自分の気持ちをうまく言葉にできないときもあります。そんな時に、次々に言葉をかけられても、追い込まれていくような感じになってしまい、「フリーズ」してしまうようです。「フリーズ」は心が凍り付いてしまったような状況かもしれません。凍った心は解けるまで待つ事が大切です。慌てて熱湯をかけてしまったら、大やけどに繋がるかもしれません。自分の言葉でゆっくりと話し出すまで、待つてあげる事も大切な時期かもしれませんね。

便利さゆえに失われていく力、不便さから育っていく力

世の中、便利になってきました。但し、便利さに慣れてしまうと、待つことができなくなったり、我慢することできなくなってくる事もあります。困ったときに、自分で工夫して何かを生み出していく事も失われていきます。不便だと、自分でどうしたら良いかを考えます。失敗してもめげない力も育っていきます。不便だからこそ、育っていく事も多ですね。便利になり過ぎた時代。あえて、不便さを作り出すことも必要な時代になったのかもしれません。便利すぎて不器用な子が増えているのも事実です。マジックテープは使えても、ひもが結べない子も多いのが現実です。AIを使えば、自分で考えなくても答えが出てしまう時代になりました。少し怖い感じがしますね。