

スクールカウンセラーだより 2

少しずつですが、世の中が落ち着きを取り戻し、学校も登校へ準備が始まりつつあります。生活も「家庭」から「学校」へと切り替えていきます。その中でちょっとしたアイデアを考えました。前回の親子ファイルづくりにもつながるかもしれません。

はじめに久しぶりの学校ということ意識したいです。

ゆっくりしたペースでスタートしましょう。子ども達は楽しさから無意識のうちにテンションが上がってしまう子もいます。また、しばらくは不安感や緊張感を持って生活することになると思います。ですから、まずは、ゆっくりとしたスタートを意識しましょう。

また、気温も高くなり、体温調整がうまくできずに熱中症等の危険性もあります。十分な健康管理が大切です。必ず顔を見て、表情などを確認してあげてください。心や身体の状態が表情に出ます。何か変だなと感じたら、休憩を取り担任と細かく連携をすることをお願いいたします。特に新1年生は慣れないことが多く心も身体も疲れて帰ってきます。帰ってきたら手洗いやうがいとともに、休むことも意識させたいですね。



朝は温かい飲み物からスタート

朝は、お母さんにとって一大イベント。子どもを起こすのも大変です。また、起きてもなかなか学校までの準備がスタートしません。それは体温の影響もあります。朝は体温が1度近く下がっている子もいます。体温が低ければ、動きも良くありません。「早く起きて」の言葉かけも必要ですが、温かい味噌汁やスープ、ミルクなどで体温を上げてあげると1日がスムーズにいく場合も多いです。



朝はエネルギー注入のハグで子どもに安心感を与えましょう。

久しぶりの学校。不安や緊張感の中で登校する子も多いと思います。子ども達には、元気に学校に通って欲しいですが、ときには足取りが重くなることもあるでしょう。朝は忙しい時間かもしれませんが数秒、エネルギー注入のハグをしてあげると元気に登校できるかもしれません。時間が無ければハイタッチでもOK。忙しく時間が無いときでも笑顔で送り出したいです。



ドタバタしているならば、とりあえずアイコンタクトをとり、笑顔で「行ってらっしゃい。」でも良いです。笑顔が最高のエネルギーになります。

夕方はお母さんのエネルギー充電のハグ。

多くの家庭では、お仕事をしながら、子ども達を育てています。ときにはお仕事に疲れてしまい、子どもと落ち着いて関われないときもあるかもしれません。そんなとき「お母さん疲れちゃったから充電させて！」と子どもに毎日ハグをしてもらおうと良いかもしれません。そうすることで、子どもにとってはお母さんを助けている自分という気持ちになり、自信になります。また、親子のスキンシップにつながりますね。

朝のハグよりは少し時間にも余裕があると思いますので、肩をもんでもらうのでも良いかもしれませんね。もちろん、ハグをしてもらった後は「ありがとう。疲れがどこかにいっちゃったよ。」と感謝のメッセージも必要です。子どもも自然と「ありがとう」という言葉が身につくと思います。また、学校での出来事を話す場になるかもしれませんね。



甘い物で心のリセット。

帰宅したらちょっと甘いものでも食べながら10分間の「おしゃべりタイム」を作っても良いかもしれません。忙しいからこそ気持ちのリセットも必要です。時間に追われバタバタしたままと言葉も粗くなってしまうこともあります。甘いものは頭と心の栄養にもなりますね。また、その時間を使って子どもの表情を観察し、元気に登校できているかの確認もできます。こんなときだからこそ、少し時間に余裕を持って子ども達と接してあげる事が必要かもしれません。



時間があれば、寝る前に本を読んであげませんか。

時間が無い中、どれだけ工夫して子どもとの時間をとれるかがポイントですが、余裕があれば寝る前に本を読んであげても良いでしょう。温かい時間が流れると思います。

脳科学的に考えると、子どもの睡眠時間は、10時間は必要だと言われます。

また、自律神経を整えるためには朝日にあたることも必要だそうです。

早寝、早起きは脳の成長を促すようです。

寝る直前までTVやスマホ、ゲームなどをやっているとな布団に入っても脳が活発に動いており、睡眠の深さにはつながらないようです。

寝る前の1時間前にはTVやゲームから離れてゆっくりとした時間にしたいですね。



不安の元には、何が起きるかわからないことがある。

新型コロナウイルス対応というイレギュラーな日常の中でも、子ども達は毎日元気いっぱい過ごしていると思います。ただ、今日は何があるかをわかっていると不安は少なくなります。学校から出る予定表などを元に、今日はどんなことがあるか、時間の流れはどうかを確認してから送り出してあげる事も大切です。日課表みたいな物を作っても良いかもしれません。100円ショップなどにあるミニホワイトボードを使うと便利かもしれませんね。

正しい情報を与え、友だちへの思いをしっかりと聞いてあげたい。

新型コロナウイルスの問題は、病気と共に「人への思いの変化」が言われています。

不安からくる偏見が、人への優しさを失わせている場面もあります。

まずは正しい情報を知ること、そして周囲に人にたいしてどんな行動をとったら良いかを考える事が大切だと思います。

それが優しさや思いやりを考えるきっかけになるかもしれません。

ゆっくりとした時間の中で、周りの人の優しさに気がつき、

自分はどうしたら良いのかなと考える時間になればと思います。



さて、先生や友だちとも会え、少しずつ楽しい時間がスタートしました。笑顔で毎日が過ごせるように見守っていきたいですね。