

スクールカウンセラーだより 7

急に冷え込んできましたね。気温の変化は体の免疫力を下げ、自律神経系を乱すようです。体調を崩さないようにしましょう。十分な睡眠、しっかりした食事が大切ですね。秋の夜長、夜更かしをしない事が大切ですね。

子どもの苦手なところに、いろいろ訴えてもわかってもらえない事もある

落ち着きのない私、人の話を最後まで聞かずに行動してしまう。

何でそんなことをするの？と親に怒られる。

親は小言の連続で最後は大きな声で怒鳴る羽目に。

結局お互いにつかれてしまうし、諦めてしまう。

でも、子どもは相変わらず、やらかしてくれる。負の連鎖……。

さて、こんな子どもの様子を見ていると、どうも言葉の指示ではわかってもらえそうもない。言葉の理解に弱さがあるのかもしれないと思うときがあります。人は誰でも凸凹はあり、それが個性に繋がっていくものですが、言葉の理解に弱さがあったり、記憶が弱かったり、集中が短かったりする子に、言葉で問いかけても、苦手な部分に問いかけているわけですから、子どもにしたら「何か言われているぞ」「きっと怒られているみたいだ」「母さん、イライラしているようだぞ」と、目に見えている世界で、何が起きているかを判断しています。

苦手な部分に語り掛けているわけですから、指示は入らないわけです。でも目に見える世界では判断できているタイプかもしれません。ですから、ママの怒りの表情は感じています。

そんな子に対しては大切な事は書いておくことですね。しかも怒りモードの「～～しない！！」ではなく、「～～してくれてありがとう♡」という感じで書いておくと、少しは穏やかに行動を改善してくれるかもしれません。ただ、不注意もあるかもしれないので、書いたことを忘れてしまうかもしれません。

また、飽きてしまうかもしれませんね。そんな時は、ちょっと絵をアレンジして刺激を変えて再チャレンジです。そうしたら少しは小言を言う必要がなくなるかもしれません。うまくいったらご褒美シールなどでできたという事を認めてあげると効果的かもしれませんね。そして小言を減らせたママにもご褒美シールですね。

変化のタイミング：自分らしさの発見

子ども達と話をしていると、「急に成長したな」「大きく変化したな」と思うときがあります。時期としては小5と中2がそのタイミングかなと思います。

先日あった中学生はマスクを外しての初めての面談。積極的に自分の思いを話せるようになり、少し自信がついたのかなという感じでしたが、行動にも変化があり、教室で活発に過ごしているようです。次はどんな変化があるかなと楽しみです。

思春期は自分が何者かを考え、悩む時期だと言われます。小5は思春期に入る前の時期として、

自分の主張が始まります。中2あたりは思春期の後期に入り、今まで以上に自分はどんな人になりたいかを、自分で語れるようになります。

また、周りにも目が向くようになり、社会の中で自分はどうしたら良いのかも考え、ときには悩みます。そんな時だからこそ、しっかり話を聞いてあげることが大切になります。その基盤には親子の信頼関係があります。子どもの力をどこまで信じられるかがポイントですね。

子どものチャレンジを大切にしたい

赤ちゃんは、少し動けるようになると手を伸ばし、何かをつかもうとしますね。その行動が、自分の好奇心や興味を広げ、世の中に出ていく為の様々な事を学びます。今まで、ママの中で守られていた自分が、外の世界に興味を持ち、手を伸ばし、何かをつかもうとチャレンジをしているのだと思います。

守られた世界で、何もしなければ失敗はしません。でも、何もしないというのは成長に繋がりにくいという事だと思います。身近なところでチャレンジさせたいです。勿論、失敗するかもしれません。失敗したら、やり直せばいいだけです。再チャレンジの中で、どうしたら良いのか自分で考えます。失敗を恐れて再チャレンジのチャンスを奪ってしまわない事も大切です。

何度もチャレンジの中で、自分はどんなタイプなのか、どうやったら上手く行くのかなど、学ぶ事は多いですね。自分で考えさせてみる事も大切です。親としてのアドバイスもときには必要ですが、まずは考えさせたいですね。自分はどうしたいのか、何ができて何ができないのか、どこまでならできるのか、助けが必要なのか……

そこを整理して、できる事から始めるように、焦らずに寄り添っていく事が大切なように思います。行動の結果ばかりに目が行くと、子どもは完ぺきを求めてしまい、動けなくなってしまう事もあります。失敗は責めません。修正のために考える事を大切にします。チャレンジは成長のためのきっかけだと思います。

親にもご褒美があってもいい

子どもたちは、「勉強は後でするから、ゲームやっていい」など、自分の思いを通そうとして、親との駆け引きに持って行く事もありますね。「後でやるなら、いいよ」と、子どもを信じてゲームを認めたとしても、残念ながら殆どやりません。

駆け引きで育って行くと結局、駆け引きで人を操作するような人になってしまうかもしれません。ダメなものはダメ……と淡々とやりすごし、その場から離れ、駆け引きに乗らない事も必要です。

怒りたくなることもあります。怒ってしまうと駆け引きに乗ってしまいます。怒る前にちょっと一息ついて、低いトーンで淡々という事がポイントと言われます。ママもイライラします。そんな時は、少しその場から離れたほうが良いでしょう。イライラを我慢出来たらママにもご褒美ですね。

毎日、忙しい中で、子どもたちと格闘しているお母さんも、その頑張りにご褒美が必要です。しっかり勉強に取り組んだ子どもと一緒にご褒美タイムを楽しんでも良いのではないのでしょうか。