

子どもの不安をやわらげるためにできること

学校再開に向けて・・・

習志野市総合教育センター

学校再開後の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

6月から学校が再開されます。最初は分散登校とはいえ、毎日の登校は、子ども達にとって久しぶりの事です。学校再開時に子どもに現れるかもしれない変化と対応の話です。

★ 子どもに現れるかもしれない変化の例

- 1 元気に学校に行くけど、ちょっと元気すぎないかな？
- 2 「新型コロナウイルスに罹るのが怖くて学校に行きたくない！」
- 3 生活リズムが乱れて起きられない！動けない！
- 4 学校で友達とトラブルを起こした！



どうすれば？

- 1 その元気は、「強がり」かもしれません。元気そうな子どもにも長期休業のストレスは溜まっています。時々「(勉強、習い事等)今日はもう終わりでもいいよ」等声をかけてあげてください。
 - 2 メディア等で過剰な恐怖をあおられたり、間違った情報を得ているかもしれません。ウイルスの事、衛生面に気を付けることである程度抑止できること等をお子様の年齢に合わせて説明してあげてください。学校の先生と連絡を取り、学校の対策などの説明もしてあげてください。
 - 3 起床と朝食、就寝時間が毎日同じ時間になるようにして下さい。質の高い睡眠をとらせるためには、就寝の1～2時間前にはゲームの光から離れるようにして下さい。
 - 4 長期休業のストレスのはけ口が他の子どもに向かう場合があります。長期休業により心の距離感をうまくつかめず、トラブルになる事もあります。お子様が被害者にも加害者にもなる可能性があります。被害を受けた時は、話をよく聞き、その時の気持ちなどをたくさん言葉として吐き出させてあげて下さい。加害者になってしまった場合、指導するのは当然ですが、それ以上にお子様の気持ちを聞き、そのストレスを吐き出させてあげてください。学校ともよく情報交換をして下さい。
- ※休日等に、体を動かして汗を流す機会を作ることは1～4の全てに効果があります。

※保護者の皆様へのお願い

親族等に感染者がいたり、親が医療従事者だったりする家庭の子どもがコロナを理由に差別的な言葉を吐かれたりいじめられたりする可能性があります。そうしたことは絶対に許されないことを、あらかじめお子様にお伝えいただければ、と思います。

長期休業明けは子どもの心もかなり不安定になっている可能性があります。

登校渋り等で困ったときは、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)