

おうちで困っていませんか？

- 夜泣きがひどくなった
- 赤ちゃん返りのような甘えが出ている
- コロナが怖いと言って、かたくなに外に出ない
- 朝から晩までゲームばかり
- 兄弟、姉妹げんかが激しくてイライラが募る 等々



こんな対処法が考えられます

①子どもの声を聴きましょう！

非日常の中では、夜泣きがひどくなったり、赤ちゃん返りしたりする行動は、正常な反応です。まずは、不安や辛さを親子で言葉にして話し合ってみてはいかがでしょうか。普段は毎日が忙しくバタバタと過ぎて、お子さんとじっくり話す時間も少なかったかもしれません。今は、子どもの心に寄り添うチャンスです。耳と目と心をフルに使って、聴くことを大事にしてみませんか？

②規則正しい生活を！

毎日の睡眠、栄養、運動、勉強など、規則正しい生活をするのが、困難な状況を乗り越えるためにはとても大切です。とはいえ、体を動かさないため、入眠に時間がかかり、遅寝遅起きになってしまっているご家庭も多いと思います。

そこで、親子で時間をつくってみてはいかがでしょうか。紙とペンを用意して、日付と時間、やることを書き出してみましょう。そして、一日を振り返って、今日はこんなことをやったね、ということをお子さんと確認すると良いでしょう。子どもは、自分の目に見えるように可視化されることで、自分と向き合っ、成長を実感することができます。さらに、保護者の方が一言添えてあげると、励みになること間違いなしです。

③自分の時間も大切に！

親のイライラが先か、子どものイライラが先かわからないほど、ちょっとしたことでぶつかり合って、自分でも嫌になるぐらい爆発しちゃうことってありますよね。普段は子ども優先で頑張っていると思いますが、こんな時だからこそ、本を読んだり、音楽を聴いたり・・・自分の時間をもつことも忘れずに大切にしてください。大人のゆとりが子どもに伝わります。

春の来ない冬もなく、朝の来ない夜もないことを信じて、がんばりましょう。
不安なことがありましたら、遠慮なく学校にご相談ください。