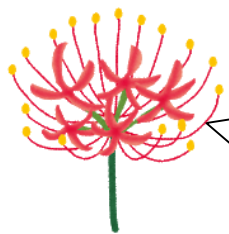


— 学校に行きたくない —

過ごし方のヒント

2020. 9. 11



急かされる時代、
意識して立ち止まる
時間を…

2学期が始まり、3週間が過ぎました。8月20日からの異例の2学期、お子様の様子はいかがでしょうか。先日の台風接近時は、子どもたちもそわそわと落ち着かない様子が見られました。人の気持ちは、気圧の変化や天気にも大きく影響されます。大人はそこを経験や理性で何とか持ち直し、仕事に向かうことができますが、まだ成長途中の子どもには、難しい場合があります。

例年9月は、子どもの気持ちが不安定になる時期と言われています。いじめやうつなどの重大な兆しをキャッチすることはもちろん何より大事です。でも、ちょっとした気分転換や工夫で登校を促せることが多いのも、また事実です。

1 まずは、体の調子を確認しましょう

発熱前のだるさ、便秘による腹痛、睡眠不足による眠気…等、意外と気付きにくい体の不調が原因では？

きちんと言葉で、本当に調子の悪い箇所を正しく伝えられるお子様は少なく、どんな状態も「おなかいたい、行きたくない。」の一言で表現してしまうことがあります。

2 学校で楽しみにしていることを話題に

「今日の給食、何かな?」「おいしそう」

「お楽しみ会の準備してるって言ってたよね。」

「昼休み、運動場でドッジできそうだよ」…

一人ひとり違いますが、その日の楽しい予定に気付かせてあげるのも、効果的です。まずは、すぐに行きたくない理由を問うより、「行ってもいいかな〜」と思える話題を投げかけてみましょう。ここで立ち直れば、「さすが、〇〇ちゃん（お子様の名前）、また帰ってから、やったこと聞かせて。」と送り出してあげればOK。「気分が乗らないときは、楽しみな事を思い出すといい」という、立ち直るスキル（レジリエンス）が身に付きます。

3 理由が分からずに、うかない顔のとき

「がんばれ。」と言えないときもありますよね。そのときは、「何かわけがあるの?」

と、尋ねたらしばらく待ってあげてください。

言おうか言うまいか、言いにくいけど、思い切って言ってみようか…迷っているときは、誰だって待って欲しいものです。学校に遅れそうならその旨、電話を一本入れてくだされば、大丈夫です。（連絡が無いと心配しますので…）

ただ、真っ先に「いやなことがあるの?」「誰かにいじめられたの?」と聞いてしまうと、「答えなければ」と思うあまり、無意識に、過去に解決したはずのトラブルを理由にしてしまうこともあります。本当のところをわかってあげるのは難しいかもしれませんが、楽しみにしていることを考え、自分で自分を励ます力も、お子様が将来、社会の荒波を乗り越える大きなアイテムになります。



明らかにエネルギーが切れてるな〜と、わかるときは無理をしないでくださいね。困ったときには、担任や話しやすい先生に、遠慮なく声をかけてください。

