



みんなで家庭教育！

新型コロナウイルスに負けるな！ 家庭で今できることは・・・

新型コロナウイルス感染拡大の影響から、子どもたちも大人と同様に、辛い自粛生活を送っています。これまでの日常が、どれほど尊いものだったかを痛感する毎日ですね。自粛生活は、親も子どもも大変なストレスを感じるものですが、家庭で過ごす時間が増えたことで、子どもとの距離を縮めるチャンスと捉えることもできます。ストレスを上手に解消しながら、親子で過ごす時間をより良いものにして、これからの子育てへとつなげていけるといいですね。今回は、親として今何ができるかを一緒に考えてみましょう。



子どもの疑問に対し、親としてどう応える？

どうして、お家にいなくちゃいけないの？ いつまでこの生活は続くの？

こんな言葉をお子さんから聞いたことはありませんか？ 小さなお子さんたちは特に、なぜ自粛生活が続いているかを理解するのは難しいことと思います。理由が分からないまま、ずっと家に閉じこもった生活をしていれば、子どもたちの疑問と不安は大きくなるばかりです。「なぜ？」という疑問に、親が丁寧に対応してあげることで、お子さんの安心感につながります。新型コロナウイルスの影響から、今、社会全体がどんな状況になっているかを、子どもの発達段階に合わせた言葉で、優しく教えてあげることが大切です。

「新型コロナウイルス」という新しい病気が世界中に広まっていて、たくさんの方が苦しい思いをしているんだよ。お医者さんや看護師さんが一生懸命病気を治そうと頑張ってくれているけど、まだお薬ができていないから、病気がうつらないように、みんなお家から出ないようにしているんだよ。〇〇ちゃんも病気にならないように、ずっと元気でいられるように、今はお母さんと一緒にお家で過ごそうね。



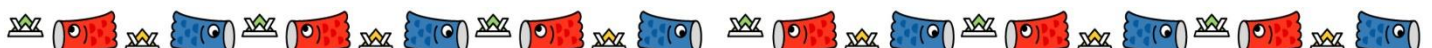
子どもの気持ちに共感することで、心の拠り所に・・・

こんな生活つまらない・・・楽しくない。友達に早く会いたい。学校早く始まらないかな・・・。

お子さんたちはそう感じながら、自粛生活をしています。親として、お子さんの気持ちをしっかり受け止め、共感してあげたいですね。お子さんの言葉を繰り返してあげるだけでも、お子さんにとっては心の拠り所になります。「お父さん、お母さんは、私の気持ちを分かってくれている。だからまた明日一日を頑張ろう。」親さんの言葉がお子さんの明日の活力につながるはずですよ。



「そうだよ。毎日同じことの繰り返しだから、つまらないよね。早く友達に会いたいね。」



自粛生活で子どもも親もストレスが溜まる!上手に解消する方法を試してみましょう。

「(母)なんで〇〇なの! △△しておきなさいよ! ⇒(子) そんなこと、わかっどるわあ!!!」

つい、イライラを子どもにぶつけてきつい言葉を言ってしまったり、一度叱れば済むことなのに何度も繰り返して叱ってしまったり…。それに対してお子さんも「いちいちうるさいなあ…」と応戦。

自粛生活の中、親も子もストレスを抱えていると思います。お互いがつらい気持ちになってしまうことはできる限り避けたいですね。ずっと家族そろって一緒に過ごすことに息苦しさを感じたら、一人になれるスペースや時間を作り、好きなことをしたり、身体を動かしたり、音楽を聴いたりしてリラックスすることも大事ですね。

そして、こんな時だからこそあえて「頑張るすぎない!」を意識することも必要かもしれません。「今日の食事はどうしようかしら。」「子どもの宿題を見てあげないと…」そんな気負いが重くのしかからないように、「今日も一日よく頑張った」とご自身をまず褒めてあげてくださいね。



この自粛生活を学びや成長のチャンスとして捉えることは大きい!

外にも出かけられない。幼稚園・保育園、学校にも行けない。毎日何もすることがない!

自分の好きなことを見つけたり、伸ばしたりすることができる絶好のチャンスだということを、お子さんに語ってあげてください。たくさんの時間がある中、自分の好きなことに没頭できる最高の時間だねと伝えてあげれば、お子さんの興味関心ややる気につながります。大好きな本をたくさん読んでみる、ピアノのレパートリー曲を増やしてみる、お菓子づくりに挑戦してみる、ジグソーパズルにチャレンジしてみる…子どもたちはどんどんやりたいことを膨らませていくと思います。出来るようになったこと、出来たことはもちろん、うまくいかなかったとしてもチャレンジしたことや頑張ったことを褒めてあげれば、子どもたちはみんな笑顔になります。お父さん、お母さんの励ましの言葉が、お子さんの自信につながりますね。



自粛生活の中でもやっぱりほめる子育てを!お子さんに嬉しい言葉シャワーをかけてあげましょう!

「お風呂掃除ありがとうね。」「〇時間も勉強できてえらい!」「靴がそろっていて気持ちいいよ。」

これまで当たり前としていた行動や、何気ないお子さんの行動を具体的な言葉でほめてあげることは大切です。お子さんの自己肯定感を高めることにつながりますね。自粛生活の中で、家族のために取り組んでいるお手伝いや、親子で決めた一日のスケジュールを守って生活できたことに対しても、親さんから嬉しい言葉をかけてあげることで、「やってよかった。」「役に立ててよかった。」と思えます。そして「ちゃんと自分のことを見ている。気にかけてくれている。」という信頼感につながります。どんどん、お子さんに嬉しい言葉シャワーをかけてあげてくださいね。



まだまだこれからも、新型コロナウイルス感染症と向き合いながらの生活をしていかなければなりません。大変な状況は続きますが、ご自身とお子さん、ご家族のみなさんの健康を第一に考えながら、家族の大切さ、笑顔あふれる子育てをみなさんで大事にしていきたいですね。

☆暑くなってきました。熱中症にお気をつけて…。
可児市役所 子育て支援課 親子まなび支援係 前田 加代子
電話 :62-1111(内線 5545) FAX:66-1005
E-mail:kosodate@city.kani.lg.jp

