

大久保中学校の保護者の皆様へ

令和2年4月28日

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に伴う 臨時休業中の「こころのサポート」

平素より大変お世話になっております。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に伴う臨時休業の時間が長くなってきました。子どもたちが長くご家庭にいることなどで、ご家族の日常も今までのそれとは変わっていると思います。臨時休業中のお子様をもつ保護者の皆様への心のサポートについてお知らせします。

1. 自らの気持ちを感じ、知る

お子様が長くご家庭にいて保護者の方の生活も大きく変わっていると思います。家族の時間が増えるのは良い面もありますがそうではない場合もあります。イライラすることや不安になることもあって当然です。まずはご自信のお気持ちを感じてください。そして「私はこのような状態なのだ」と自分を知るところからはじめてください。自分のことを把握できれば対策も考えやすいものです。



2. 思春期のお子様への対応

自宅待機のお子様が無勉強をしなかったり、生活習慣が乱れたり、保護者の方の言うことを聞かないことがあるかもしれません。そうすると大人側もイライラすることや感情をコントロールしにくいことがあるかもしれません。そのようなことはありえることです。しかし、そのことで心が疲れすぎたり家庭内の状態が悪くなりすぎたりすることは予防できればと考えます。



中学生は思春期と真ん中です。心が大人になろうとしています。そのため、この新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行と自宅待機に関わらず、そもそも人に反抗したり自分本位に動いたりすることがあります。そのため、衝突することもしばしばあると思いますが、これは子どもたちが大人になっていこうとしている良い兆しでもあります。しかし、そのようなお子様と共に過ごすことは大人にとってはしんどい面もあるでしょう。ご無理のない範囲で「言うこと聞かない時期なのね」と少し引いてあげてください。少し引くことでお互いが楽になることもあるかもしれません。

もし、思春期では説明できないほどお子様の状態でお困りであればスクールカウンセラーにご相談ください。

対応のポイント

- ✓ 中学生は多かれ少なかれ保護者に反抗するものと念頭においておく
- ✓ この非常事態を子どもたちも保護者も頑張っているのだと思い多少のことは仕方がないと思ってみる
- ✓ できないことばかり指摘せず、できていることを認め褒める(子どもも大人も気持ちが楽になります)

3. 悩みがあればご相談ください

お子様の件やご家庭のことでご相談があれば気軽にスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーにご相談ください。学校にご連絡して頂ければ予約ができます。

