

コロナ不況、コロナ不安、コロナ自粛等、私たちの生活は、新型コロナウイルス感染症により一変しました。保護者も子供も、様々なストレスを抱え、時には、親子の意見が合わずに衝突してしまうことやネット依存の兆候が見られ困っているということも少なくありません。そこで、このコロナ禍を乗り切るために親子の対話の在り方について五つの提案をさせていただきます。

① 子供の不安や不満などの気持ちを聞き取ります。

「今日、学校はどうだった。」「いやなことはなかった。」と子供の不安や不満などを具体的に聞き取らしましょう。また、親のストレスは子供にも伝わる場合があります。親自身が自分をいたわることでもあります。出来れば、室内ゲームやスポーツ等に進んで取り組み、親子でストレス発散の方法を考え、実践できるといいと思います。

② 子供の言動を褒めたり認めたりしましょう。

朝は、「今日も頑張ってたね。」「夕方は、「今日も〇〇を頑張ったね。」と些細なことから頑張りを認めたり褒めたりしましょう。その日に感じたことは必ず言葉にして親子の会話を増やしたり、話題を共有したりすることが大切です。

③ 規則正しい生活を形成し、お互いに感謝しましょう。

早寝早起き朝御飯を整え、学習を済ませてから遊ぶ、分担した家事を行う。当たり前のことを当たり前に行い、「いつも〇〇してありがとう。」「と声をかけるのもよい方法です。

④ スマホやゲームの使い方を話し合いましょう。

コロナ禍でステイホームが多くなるとネット依存等の問題が生じてきます。「ゲームをする前にやらなければいけないことは何かない。」「と考えさせ、「宿題を済ませてからゲームをすることやテレビやゲームの時間は一時間で等のルールを明確に決めましょう。」「人を攻撃しないように伝えましょう。

目に見えないウイルスの影響で不安や不満等の感情を誰かにぶつけない気持ちになります。「人のことを悪く言うのはいけない。」「病気になる人や周りの人はとてもつらく悲しい気持ちだから優しく励まそう。」「と日頃から伝えておくことが正しい予防に繋がります。

⑤ 折れない心を育てましょう。

「今までできなかった〇〇ができるようになってすごいね。」「子供が壁を乗り越えたことを必ず評価すると「頑張る力」「自分を奮い立たせる力」「コントロールする力」が育ちます。「〇〇頑張っているのを知っているよ。今はうまくいかなくても、いつかは必ず結果が出るからね。」等できない間の努力を支える言葉や励ましも大切です。