

～楽しい夏休み、後半戦も元気に行きましょう～

夏休み後期に起こる気分不調について

この時期になると、夏休みの前半には自分のペースで過ごすことができた子どもたちは、「学校が始まる」という焦りを感じ始めます。子どもの夏休みが終わる頃、何か不安な様子が見えた時、保護者はどのような行動をとったらいいのでしょうか。

●ほんとは学校に行きたくないと思っていた子どもの緊張が高まる8月末

夏休み終了カウントダウンに入ると、普通に学校に行っている子どもなら、なかには「そろそろ夏休みも飽きた」と言う子もいるでしょうし、逆に不登校を続けるつもりの子どもは淡々としているかもしれません。でも、夏休み前から「学校に行きたくない」と思いつつ、何とか学校に通っていたような子どもの場合は、不安でいっぱいになっていくようです。夏休み明けからまた学校に行かなきゃと思うと、学校でうまくやれるだろうか、教室に入れるだろうか、勉強についていけるだろうか……と、不安で緊張を高めてしまうということがあります。その緊張感は、ジェットコースターが落ちる直前の恐怖と似ています。とてもつらい状況です。

8月下旬に、夏休みの始めの頃とくらべて、子どもの様子が何か違って緊張している感じがしたら、保護者の方から「学校に心配なことはある？」と、聞いてみてほしいです。何か違う感じというのは、「親の勘」でかまいません。そんなことを聞くと、かえって子どもを追い込むのではないかと思われるかもしれませんが、ほとんどの子どもは、自分の親を信頼していますから、親が聞こうとするならば話してくれるはずですよ。

●自分の気持ちと分けて考える、気持ちの棚卸をしてみたい

保護者が不安に思っていることと、子どもの現実とが違っている場合はよくあります。誰かに話して、気持ちを棚卸しするように話したり、あるいは紙に書き出してみたりすると、今起きている現実がわかってくると思います。気持ちの棚卸しは、子どもを理解するときに、相当な効果があります。

一緒に暮らしているがゆえのことですが、「親の不安」と「子どもが現実を抱えている困難」が食い違っていることは往々にしてあります。不登校の場合は特に、親の妄想だけで不安になりすぎて、子どもに事実を聞くに聞けなくなる、ということだけは避けてほしいです。

●子どもの現実が分からなくなったら、まずは保護者が第三者に相談する

子どもの様子が気になるけれども、どう声をかけていいかわからない、どういうアクションをしていいのかわからない、と感じた時には、保護者自身が、相談できる場所を見つけてほしいです。夫婦で話し合うのもいいとは思いますが、第三者に相談したほうがいいでしょう。それは、先ほど話したように、自分の気持ちと事実を分けて考えやすくなるからです。親だからこそこえって見えない、我が子のことだから見落とすこともあります。第三者に相談すると、違う視点から見ることで、自分たちには見えないことが見えてきます。

「こんなことで相談していいのかな」と思ったり、逆に思ったよりも深刻だと言われたらどうしようと不安だったり、いろいろ思うことはあると思いますが、まずは気兼ねなく聞いてみることです。万全な親なんていませんし、ひとつずつ、心配なことがあるたびに学びながら、進んでいけばいいのでしょう。『Benesse 教育情報サイトより引用』

