

5月連休（GW）明け、子どもの不調が増えるのはなぜ？

GWは、初めての小学校生活や新学期の疲れ、継学年のクラス替えや部活など環境の変化が生じて、4月からの1ヶ月の疲れが出やすいんです。それは特にいじめや人間関係に強いストレスや緊張感、不安感などを抱えていない「普通の子」もそうですが、誰もがGWにどっと疲れが出ます。ましてやいじめや人間関係に強いストレスや緊張感、不安感などを抱えている子はもっと疲れが出て、自分がそれに苦しんでいたことに気づくんです。

自分が苦しかったことに気づく子どもなので、「自分が強いストレス状態にある」とか、「自分が理不尽に追い詰められている」とか、そんな言葉遣いする小中学生はいないんですが、前述通り、「なぜ自分はイライラしているのか」、「なぜいつも不安なのか」、「なぜ人と関わりづらいのか」と、学校が休みになると、自分がおかしかったことに気づきます。そうすると、学校に行くのが怖くなったり、不安になって学校に行けなくなってしまいます。

子どもの不調サイン、どんな風に注意してみればいいのか？

まずは、朝起きられないなどの生活リズムの乱れが見られます。これは、理由のわからない苛立ちや不安感で、夜眠れなくなる結果です。

また、学校に行こうと準備するおなかが痛くなるなどの身体の不調が現れます。これは学校に行くという意思に反する、学校に行きたくないという「体ことば」です。

あるいは、学校の話をする、急にイライラしたり、逆に急に無口になります。これは、学校に対する恐怖感からくるものです。

また、学校の教科書や勉強道具を自分の机から片づけてしまう子もいます。それも学校への恐怖感からです。

そして、学校の定期試験の点数が急に下がり始めることもあります。特に本格的に中学校の学習が始まる、1年の2学期の定期試験後に、不登校になる子が多いです。小学校で100点を取り続けてきた子や、プライドが高い子に多いですが、勉強が分からなくなり、それを親に相談できずにうちに籠ってしまいます。結果、益々成績が落ちていきます。

子供自身、不調の理由が分からない。分からないから伝えられない。親はどんな風に気をつけていけばいいのか

親はつい「どうして学校に行けないの？」と理由を聞きたがります。子ども本人も理由が分からないから、そう聞かれると問い詰められた気持ちになり、親は自分を分かってくれないと捉え、子どもの方から親への信頼関係が崩れていきます。

だから、親は「辛かったら、あるいは、不安だったら学校に行かないで、ゆっくり休んでもいいよ」と言って、子どもの辛い気持ちや不安な気持ちに共感し、子どもの不登校を受け入れてやってください。

子どもの不調サインをつかんだら、親としてどうしていけばいいのか？

親と子どもの信頼関係はとても大切です。そのため、まずは先ほど述べたように、子ども達に「共感する」ことです。

「そう、学校に行けないほど不安なんだね。自殺したいほど辛いんだね」とオウム返しに応え、子どもに「共感」することです。

すると、子どもにとって親や相談した人が自分に共感してくれる、自分の存在をそのまま受け入れてくれることは、子どもの強い承認欲求が満たされ、その子の心の安定を、安定した自己を回復させます。

そして次は、子どもの自尊感情を育てることです。そのためには、毎日子どもの好ましい行動、例えば、ごみを拾ってくれた、そんなちっさなことでいい、そんな好ましい行動を褒めるんです。これはよく「褒め育て」と言われますが、私はただ褒めるだけでは不十分だと思います。その好ましい行動がお父さん、お母さんは嬉しいという気持ちを伝えることが大事です。それを1日に3回以上はやってほしいんです。

(2022年5月11日 SBS ラジオ「ワサバイバル」に出演して)