

☆☆☆コロナとわたしたち⑪☆☆☆

学校が再開されます。感染防止の様々な制限がある中ですが、少しずつ日常を取り戻していきます。一方、緊急事態の時には、今この危機を乗り切ることに気持ちを集中し、それだけに取り組んでいけばいいという面もありました。それまで、優先順位の高かった課題は、いったん脇に置いておくことができたということです。逆に、日常に戻るということは、脇に置いてあった課題に、改めて取り組むことを意味します。そのための工夫を、少し考えてみました。

2020年5月 青塚 徹

1. 勉強

元々勉強に取り掛かるのが苦手だったり、集中するのに時間がかかったりなどの課題がある場合、休校というブランクの後にどうするか、ご心配ではと思います。学校が伝えるスケジュールにしたがって、少しずつ勉強のペースを取り戻すようにしてください。家では、量も内容も最初は少な目にし、短時間でもまず取り組むことを、優先してください。

2. 仲間、友だち関係

大人数の仲間との集団生活が、元々苦手なお子さんの場合、学校再開の時は、少し様子をじっくり見てみましょう。最初は、再開が嬉しくはしゃいでいても、エネルギーを使い切ってしまう、また苦手意識を訴えるかもしれません。その場合、みんなと同じように元気にふるまわなくてもよいこと、疲れてしまったときは、担任の先生に言って休ませてもらうことなどを、伝えてください。

1年生は、再開とはいっても、学校という集団生活は初めての体験となります。クラスの仲間とは、「少しずつ、ゆっくり仲良くなればいいんだよ」と、伝えていただけたらありがたいと思います。

3. 遊び

学校での遊びは、あまり密着しないようにするなど、少し制限されるかもしれません。普段から活動的な遊びが好きなお子さんには、少しつらいかもしれません。「コロナを防ぐためには必要なことなんだ」と説明してあげて、慰めてください。

一方、休校期間中、ゲーム、ネットなどに没頭し少しご心配だったお子さんには、ゲームなどの時間は一定にし、おしゃべりの時間、運動の時間などを別に作ってみてください。家での生活にメリハリをつけるよう、スケジュールを作ってみましょう。

4. 障害を持つお子さんなど

様々な障害を持つお子さんの場合、これまでとは違った環境の中で、これまでとは違う生活習慣に慣れなければならないのは、大変かと思います。その習慣は、ウイルスを防ぐために必要であることをよく説明し、必要な習慣を分かりやすく学べるよう、図や写真を用意しましょう。

学校再開後、学校に行きたがらない場合は、長く休んで家や家族への愛着が強くなっていると思われるかもしれません。その愛着は、無理に消さずに大事にしましょう。具体的には、ひとまず学校と相談し、行き始める日を本人と決めて、短時間の登校から始めてみましょう。