

令和5年4月 「はこでみ親の会 フォローアップ！」

今回は、我が子が調子を崩し落ち込んでから、調子を戻し再び動き出すまでの過程について話し合い、お互いの経験や気持ちを共有していきました。

日々巻き起こるトラブルや親子間の衝突を乗り越え、やっと落ち着き安定したかと思うと、また次の問題が発生する。このような繰り返しに親も子も心身ともに疲れきてしまいます。

特に「良い調子！」と思っていた矢先に我が子がガクンと落ちてしまった時の保護者の方々の落胆は計り知れません。

しかし、そのまま諦めて、ずっと落ちたままの無駄な時間として捉えるわけにはいきません。

子どもたちのサイン・気持ち・行動を子どもの立場に立ってよくよく見れば、回復に向かって自ら進む姿が見えてきます。

ここで大切なポイントが3つあります。

■自分の状態を表現する

→言葉「もう無理」「頭が痛い」「休みたい」

→行動「痙攣」「固まる」「泣く」

■休憩期間を作る

→不安な気持ちを整理する

→気持ち(怒り・..)をクールダウンする

■目的を見つけて行動する

→好きなことをする

(ゲーム・カード・アニメ・音楽・..)

→信頼している人に会い話す

(家族・友達・先生・支援者・..)

以上の3つです。

つまり、

伝える→休む→動き出す

の流れです。

人生一発勝負ではありません。誰しも山あり谷ありの人生です。子どもたちも同じです。

失敗したり落ち込んだりした時に自分のやり方やペースで調子を取り戻すスキルを持つことは、これからの人生にとってとても大切なことです。

今回の親の会では、親子それぞれの回復の過程を共有し合うことで、答えは一つではなく、子どもの気持ちやペースに合わせた関わりが有効であることを皆さんと一緒に学んでいきました。

