

親子関係の悩みについて

みなさんこんにちは。新型コロナウイルス感染症の影響による休校で、普段とは違う不安な毎日をお過ごしだと思います。心や体は疲れていませんか？
今回は、自粛生活を送る中でぶつかってしまうであろう親子関係のお悩みについてお話ししたいと思います。

生徒のみなさん

お家の方とうまくいっていますか？
喧嘩をしてしまうことはありませんか？

- ・外出できず遊びに行けない
- ・部活動がないので体を動かせない
- ・友達に会うことができない
- ・長時間家にいてやることがない
- ・勉強しろと親にうるさく言われる

他にも様々なストレスから、精神的に不安定になったり、やる気や集中力がなくなったりして、怒りやすくなることもあります。

「勉強しなさい！」「今やろうと思ってた！」などの些細な会話から言い合いになり、親と喧嘩に発展してしまうこともあります。

保護者のみなさん

最近イライラしたり、疲れてしまったり怒りやすくなっているいませんか？

- ・コロナに感染してしまうかもしれない
- ・自由に外出ができない
- ・家族が家にいる時間が長くなった
- ・子どもがなかなか勉強をしない
- ・子どもが規則正しい生活を送らない

他にも要因はあると思いますが、ストレスがたまると精神的に不安定になったり、子どもを怒りやすくなってしまったりすることがあります。

大人は情報がたくさん入ってくる分、振り回されたり不安になったりする中で家でダラダラと過ごすお子さんにイライラしてしまうことは当然あると思います。

どうしたら親子関係がうまくいくのか？



勉強しなさい、朝は早く起きなさい、夜更かししないで早く寝なさい、スマホ・ゲームはやめなさい！など自粛生活を送っていると今まで以上に親にあれこれ言われる回数が増えてしまうことでしょう。

規則正しい生活を送り、デジタル授業や提出課題をこなせば怒られることもないのですが、そううまくはいきません。

休校・自粛という普段とは違う生活の中で知らず知らずのうちにストレスがたまり、つい親の言葉に言い返してしまったりします。

もし喧嘩になってしまったら、一度心が落ち着くまで待って自分の気持ちを親に伝えてみましょう。直接伝えるのが難しければ、スマホで自分の気持ちを打ったり、紙に書いたりして渡しましょう。

あなたが何を考えているのかを全て知っているとは限りません。こちらの気持ちを伝えることで親子関係がよくなっていくかもしれません。

どうしたら親子関係がうまくいくのか？



こんな状況ですから、余裕がなくなり、イライラしてしまうのは仕方がないことなのでご自身を責めないでください。

親は、普段通りにはいかなない状況を受け入れ、思ったことをすぐに伝えるのではなく、一呼吸おいて言葉に発することが大切です。ただでさえ思春期という難しい時期のお子さんが、コロナの影響でいつも以上にストレスをためている場合があります。

突然叱るのではなく、言葉を工夫して相手も納得するよう効果的に伝えることができると、親子関係もよくなっていくはずですよ。

そして、子どもの言葉にも耳を傾け、否定せずしっかりと聞いてあげてください。

また、親もストレスがたまるので1人の時間を持ったり気晴らしをして心を落ち着け、リラックスをすることが大切です。



お困りの際は、さわやか相談室でお話しをうかがいますのでぜひご利用ください