



～さあ！新学期のスタートです！～

4月に入園、入学、進級など新しい生活がスタートします。子どもたちは期待をしながら不安もいっぱいです。新しい場所に行くと、勝手が分からず、いつもより疲れやすくなったり、やる気が出ず早めに寝てしまったなどの経験はありませんか？

子どもたちも同じです。新年度は新しい環境に慣れるまでは緊張の連続で、いつもと違った様子が見られることがあるかもしれません。

「お子さんの様子」

家に帰ってからゴロゴロしている、イライラしている、食欲がない、朝なかなか起きられない、腹痛がある、など。

「親の対応」

お子さんの様子を知りたくても「学校（園）はどうだった？」「今日は何したの？」「お友達はできた？」と質問攻めするのはやめましょう。子どもは親に心配をかけまいと答えに迷うこともあり、負担に感じてしまいます。子どもが話してきたら聞いてあげましょう。どうしても聞きたいときは、おやつを食べている時やリラックスしている時などさりげなく聞いてみる程度にしてください。

今は新しい環境で頑張っているんだとお子さんを応援し、なるべくスキンシップをとる、生活リズムを整える、お子さんの好物を食事を出してあげる、休める雰囲気作りなどを心掛け、お子さんの心のパワーを蓄えて上げましょう。

