

暖かな春の日差しとともに新年度がスタートしました。

ひとつお姉さんとお兄さんとなった子どもたちの姿がたくましく見える今日この頃です。

さて、今回のテーマは・・・

## 「新学期の疲れ」

新年度は、進学・進級などにより子どもの成長を感じられる喜ばしい時期です。

一方で、子どもは新しい環境に戸惑い、ストレスを溜めやすくなる傾向があります。

そこで、新年度に感じるストレスの原因や、親子でできるストレス対処法を紹介します。

### 原因

- ・新しい友達や先生ができる
- ・お兄さん、お姉さんという立場
- ・1日のスケジュールが変わる
- ・知らない場所、慣れない場所
- ・親と離れての生活

### どうしたらいいの？

#### ★共感しながら話を聞いてみる

共感してくれることで安心するだけでなく自分の気持ちに気付けます。

#### ★子どもの気持ちを言葉にする

ある程度子どもが大きくなっている場合は、子どもに質問をして自分の気持ちに気がつかせながら、言葉を引き出してあげてもよいでしょう。

#### ★生活リズムを整える

朝が苦手な子どもには、早く起きたら好きなことができるというルールを作るのもおすすめです！

#### ★スキンシップをとる

オキシトシンには、ストレス反応を弱め、情緒を安定させるなどの効果があります。



子どもがストレスを溜めてしまうと、どうにかしてあげたいと思い詰めてしまうこともあるでしょう。しかし、自分の気持ちが親に届くと感じるだけで、子どもの心は安定するものです。焦り過ぎず、子どものSOSサインがないかしっかり見てあげることから始めるのもどうでしょうか。

