

ペアレント・トレーニング

(株) エスエムディ

2025.8月

暑い日が続いていますね。皆さん元気にお過ごしでしょうか。

さて、今回のテーマは・・・

『**新学期に向けての子どもとの関わり方**』について一緒に考えていきたいと思えます。

新しい環境や変化に対して子どもはさまざまな反応を示すことがあります。子どもが安心して新しいスタートがきれるように適切なサポートを行うことが大切です。

◆新学期の不安やストレスに対処するポイント◆

- ・子どもが感じている不安や緊張を理解する。

新しいクラスや先生、友達関係の変化に不安を感じる子もいます。子どもが話すことに耳を傾け、「大丈夫だよ」と安心できる言葉掛けをする。

- ・準備を段階的に進める。

新しい持ち物や服など、必要なものを少しずつ準備し、子どもと一緒に確認していくと安心感が高まる。

- ・新学期に向けたルーティーンの見直しを行う。

早寝早起きの習慣や登校前の準備を見直し、スムーズに登校できるようにする。

◆子どもが新しい環境に適応するための工夫◆

【見守ることの大切さ】

子どもが自分のペースで新しい環境に慣れることを尊重し、焦らず待つ。

【小さな成功を褒める】

「今日はお友達と遊べたね」「先生のお話をちゃんと聞けたね」など、小さな成長を認める。

【気持ちを共感する】

「緊張しているんだね」「ちょっと不安だよね」と気持ちを理解し、安心させてあげる言葉をかける。

◆子どもが不安やストレスを感じたときの対応◆

- ・「怖い」「心配」といった気持ちを伝えたときには

「そうだよね、みんな最初は緊張するよね」と共感し、気持ちを受け止めてあげる。

- ・親子で一緒に解決策を考える

例えば、休憩時間に友達と話す練習や、先生に相談することを一緒に考えてみる。

- ・安心できる場所や時間を大切に

帰宅後はゆったり過ごし、気持ちをリセットできる時間を作る。

新学期は子どもにとっても親にとっても新たなスタートです。不安や緊張を感じることも自然なことです。親子で協力しながら、少しずつ環境に慣れていくことを目指しましょう。大人の声掛けや態度が、子どもにとって大きな支えとなります。