

# ペアレント・トレーニング

桜もそろそろ咲き始めますね、外遊びが楽しい時期になりました。  
入園、入学シーズンとなり忙しくなりますね。

今月のテーマは「**春休みの過ごし方**」についてです。

子どもたちにとって、長期休みはワクワクし、遊びたい気持ちでいっぱいでしょう。

親にとっては、準備することも多く2週間はあっという間に終わってしまうかもしれません。

その中で、新生活に向けて、少しでも子どもと一緒に取り組んでおくの良いことを考えてみましょう。

①園や学校周辺の環境を知るために、お散歩したり通学路の確認として何度か一緒に歩いてみる。

(信号や横断歩道、信号のない交差点の安全確認・注意するポイント)

②生活リズムが以前と変わる家庭は、春休み中から少しずつ整えておく。

(早寝早起きができるようにしておく)

③持ちものなど、子供と一緒に確認しながら自分で管理できるようにしておく。

例) カバンや水筒の開け閉め、指定靴の脱ぎ履き、制服の着脱、色鉛筆やクレヨンの蓋の開け閉め、筆箱の中身の確認・使い方、給食袋の取り外し方、上靴の袋からの出し入れなど

※入園前など年齢的に難しいことでも、自分の持ち物に目を通し、見慣れておくことも大切です。

みんなと同じ持ち物(カバンや帽子など)名前が読めない子は自分のものとわかる目印になるものを付けてあげてもいいですね。

新生活はみんなドキドキ、ワクワクするものですよね。

不安な気持ちもあると思いますが、できることを増やし、少しでも自信をつけてのぞめるようにしてあげたいですね。

忙しい春休みですが、一緒に楽しみながら準備してみましょう。

