

桜の季節が過ぎ、爽やかな風が吹き抜ける季節となりました。

新しい環境での生活が始まり、お子さまも保護者の皆様も、期待と緊張が入り混じった日々を過ごされている時期かと思います。

さて、今回のテーマは・・・

『心の充電』にする関わり方

新年度、子どもたちは外で想像以上にエネルギーを使っています。新しい先生、新しい友達、新しいルール。疲れる状況のなか、子どもたちは適応しようと頑張っています。そんな時期だからこそ、家庭でできる「心の充電」について考えてみましょう。

「当たり前」の行動に 注目する

- 自分から靴をそろえたね
- 時間どおりに準備を始められたね
- 今日もうるかに帰ってこれたね

小さな肯定の積み重ねが、自己肯定感を高め、明日の活力となります

★共感しながら話を聞いてみる

共感してもらえることで安心するだけでなく自分の気持ちに気づけます。

★子どもの気持ちを言葉にする

ある程度お子さまが大きくなっている場合は、お子さまに質問をして自分の気持ちに気づかせながら、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。



*4月は「頑張り過ぎてしまう」時期でもあります。もし、家で甘えがでたり、

いつもよりわがまを言ったりすることがあっても、それ以外は頑張っている証拠です。

「今は慣れるまでの準備期間」と捉え、少しだけハードルを下げて、完璧を求めずにゆったりとした気持ちで見守ってあげましょう。