

# 子供の不安をやわらげるためにできること

## 2 学期の準備に向けて・・・

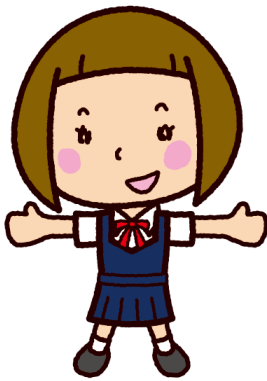
習志野市総合教育センター

### 子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

例年よりも短い夏休みをどのように過ごしていますか。世間は新型コロナウイルス関連の話題で持ちきりだったので、家にいる時間が長かった子供も多かったと思います。2学期の準備のヒントになりそうなことを書きました。

#### ★生活リズムは整っていますか？

- ・夏休みの間に、遅寝遅起きの習慣がついていたら、2学期初日の早起きの練習として、15、16日の土日は早寝早起きをさせてみましょう。
- ・寝坊癖がついて朝食、昼食が兼用になっている子供には、早起きの練習の際に必ず、朝飯を食べさせましょう。
- ・朝食は体に「起床」を知らせ、体内時計を戻す効果があります。牛乳 1 杯やヨーグルト 1 個、お湯を注いで作るスープ 1 杯でも口に入れるようにしましょう。
- ・朝食後は、短時間でも外に出てみましょう。外の空気を吸い体を動かすことで、体の活動のスイッチがオンになります。(残暑の厳しい時期ですので、時間は短め、水分補給はこまめにしてください。)



#### ★「学校に行きたくない」と言ったり、

子供の 16 日夜の表情が暗かったらどうすれば良いの？

- ・子供にその理由を聞いてください。それが体調不良など明確な理由であれば大事をとって休ませることも選択してください。
- ・理由が「つまらないから」「だるいから」等であっても「怠けているでしょ!」とは言わず、「そうだよ、休み明けってだるいよね。その気持ちは分かるよ」等、子供への共感を示す言葉を返しましょう。子供は、「自分の気持ちを分かってくれた」と思うだけで安心し、次の行動に移せる時があります。
- ・「ちょっとだけ行ってみれば」「遅れて行ってもいいよ」「今日は送り迎えをしてあげる」等、伝えてみましょう。初日に登校できれば、翌日以降の「学校に行きたくない」のハードルがぐっと下がります。
- ・始業式の朝、担任の先生と連絡を取り合しましょう。連絡を受けた先生は、子供を注意深く見守ってくれます。もしかしたら、その中から「学校に行きたくない」の原因がつかめるかもしれません。

お子様の心の变化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)