

子供の不安をやわらげるためにできること

冬休みの生活・・・

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・・・

冬休みに入りました。冬休みは他の長期休暇と異なり、正月休みという日本の伝統的な行事を伴う休みです。『ハレ(特別な日)とケ(日常)』という日本の伝統的な暮らしを意識しながら過ごすことができると良いと思います。

☆規則正しい生活をする日と特別な日・・・

・学校からの『冬休みのしおり』などで、規則正しい生活のことが書かれていると思います。冬休みは寒さの影響もあり寝坊しがちになりますので、早起きは特に子供に意識させたいです。しかし、大晦日から元日にかけての年越しは、子供にとってもワクワクする時間です。『今日だけは遅くまで起きていていいよ、朝寝坊しても良い特別な日だから』というものを子供に伝えて、生活のメリハリをつけると良いかもしれません。

☆食生活の注意・・・

・冬休みはクリスマスやお正月などの飲食を伴うイベントが多くあり、カロリーが高い食べ物を摂取する機会も多いかと思われます。ケーキやチキンなどの特別な食事を思いきり食べる日と少しカロリーを抑えた食事にする日とのメリハリをつけられると良いです。



☆掃除やお手伝いの習慣、新年のあいさつ・・・

・日本には年末の大掃除を通して生活環境、そして身も心もきれいにして新年を迎える、という習慣があります。「自分の部屋をなかなか掃除しない」「お手伝いをやらない」という子供に、大掃除を新しい習慣付けのきっかけに利用してはどうでしょうか。また、新年のあいさつも正月の習慣の一つです。今年はコロナの関係で親戚が集まる機会が少ないかもしれません。家族内でちょっと丁寧な新年のあいさつをしあえると良いです。

☆冬休みの学習・・・

・子供たちにはそれぞれの課題が出されていると思います。それらを計画的に進めることができると良いです。『毎日決まった時間に学習をする習慣を作ること』が学習計画の基本です。冬休みは楽しむ日と勉強に取り組む日『ハレとケ』を意識できると良いかもしれません。



～今年の年末は寒さが厳しくなるようですが、良いお年をお迎えください～

お子様の心の変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)