



子供の不安をやわらげるためにできること

【新学期を緩やかにスタートするために】

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・・・

新学期になると新たな気持ちでスタートしたい、させたいという声を聞くことがあります。もちろん頑張る姿を見ることができれば嬉しいのですが、張り切りすぎて急に勢いが落ちていってしまうことも。そこで新学期を「緩やかにスタートする」方法をお伝えしたいと思います。

規則正しい生活

精神的なバランスを保つために気を付けたいことは「規則正しい生活」です。春休みなどの長期間の休暇中には、夜遅くまで起きていたり、ゲームや動画を長時間行っていたりと、不規則な生活になりがちです。まずは「寝る時間」「起きる時間」「遊ぶ時間」「学習時間」を子供と一緒に決めると良いと思います。「時間になったからピタリ終わり」は難しいので、「時間になるから今やっていることが終わったら終わりね」と子供の気持ちが区切りやすい言葉かけを試してみるのも良いかもしれません。

また、春は変化の多い季節になります。多くの変化は気づかぬうちに自律神経を乱し、ストレスとして積み重なってしまうこともあります。ストレスの軽減にはホルモンバランスが整うことが大切です。昼間に太陽の光を浴びたり、寝る前に携帯などのブルーライトを見なかったりすることで、ホルモンバランスが整っていきます。

バランスのとれた食事

規則正しい生活習慣にはバランスのとれた食生活が欠かせません。バランスのとれた食事に有効な食材は「旬の食材」です。春の旬の食材といえば筍(たけのこ)。筍に含まれる必須アミノ酸のチロシンは、神経細胞の興奮や抑制などを伝達する「アドレナリン」「ノルアドレナリン」「ドーパミン」といった神経伝達物質の生成に欠かせない必須アミノ酸で、ストレスを和らげる効果もあるそうです。栄養価の高い玄米と合わせて、筍玄米ご飯などにすると栄養のバランスが良いですよ。



張り切ってスタートしない

お子さんが「よし新学期だ!がんばるぞー!」と意気込んでいたら、「頑張るすぎなくてもいいからね」と声をかけてあげましょう。やる気があるのは良いことですが、途中でつまずいたり失敗したりすると、やる気が大きいほど沈みも大きいものです。緩やかなスタートを切るために、肩の力を抜いたスタートになるよう、少しやる気を抜いてあげることも大切だと思います。



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)
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)