

そよ風通信

N0.169

令和6年4月発行

大洲子育てサポート“そよ風”

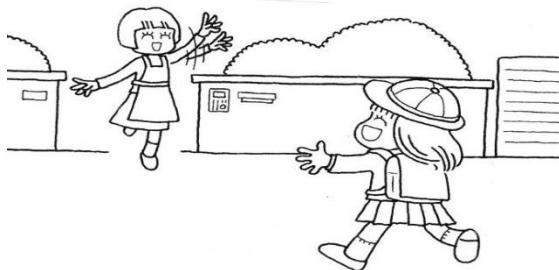
入園・入学・進級おめでとうございます

令和6年度がスタートし2週間余りがたちましたが、子供たちは、楽しい保育園・こども園・学校生活を送っているでしょうか。

4月は入園や新学期、学年が変わるなどで、お母さん・お父さんも忙しく過ごされているかと思います。子供も大きく環境が変わり、緊張や不安から生じるストレスで体調や気分の変化が起こりやすくなります。

そよ風でも新学期になると、「登園や登校をしぶる」「疲れた表情をしている」「元気がない」などの相談があります。

この時期は、特に子供の変化に気を付けておきましょう。



★ 普段の様子の変化

- ・園や学校の話したがらない
- ・友達と遊ぼうとしない
- ・甘えたがりそばを離れない

★ 体調の変化

- ・食べる量が減る
- ・何となく体調が悪そう
- ・朝、起きにくくなる

★ 表情や会話の変化

- ・ぼんやりしていることが増える
- ・「おはよう」「おやすみ」を言わなくなる
- ・表情が暗い、笑顔が少ない

登園・登校しぶりの対処法

登園や登校をしぶる原因是、子供一人一人によって異なります。幼児の場合、自分の気持ちをうまく言葉で表すことができず、黙ってしまったり「行きたくない」とだだをこねたりすることがあります。まずは、お母さんやお父さんが心を落ち着かせて、子供の話を聞いてその子の原因を探ってあげることが大切です。

★ 体調の変化に気を付ける

まずは体調不良がないか、体温を測るなどして確認しましょう。

★ 園や学校の先生に聞く

園や学校でいつも様子を見てくれている先生に一度相談してみましょう。家とは違った子供的一面を知ることもできます。

★ 子どもと向き合う時間を作る

お母さん・お父さんと一緒に過ごせない時間が増え、子供の中で寂しい気持ちが大きくなっていることもあるかと思います。家事や仕事もあり時間が取りづらいとは思いますが、子供としっかり向き合う時間を作りましょう。食事やお風呂の時間、寝かしつけの時間をいかして話をゆっくり聞いてあげたり、抱っこしてスキンシップを取つてあげたりすると、子供も親の愛情を十分に感じることができ、気持ちの切り替えができるようになります。



参考資料：キッズドクターマガジン