



はぐ便り

2024年
2・3月号
【第109号】

新生活に向けて～子どもの不安に寄り添う～

もうすぐ4月。入学や進級を控え、子どもたちは新しいステップに向けて心の準備を始めると頃ですね。新たな出会いに期待を膨らませる子もいれば、環境の変化に大きな不安を感じる子もいるでしょう。新しい環境への反応の違いは、その子の持つ「生まれながらの気質」によるものと言われています。適応に時間がかかったとしても、それはその子の個性と捉え、焦らずに見守りましょう。子どもの不安な気持ちを受け止めたり、声掛けのしかたを工夫したりすることで、不安を和らげてあげたいですね。

不安のサインを早めにキャッチしよう

幼いうちは気持ちと直結した行動(ぐずる、泣くなど)で不安を表すことが多いので分かりやすいですが、年齢が進むにつれて、言葉や態度で気持ちを表さない子も出てきます。そんな時は、普段の様子と比べて変わった点はないか、気を付けてみましょう。

子どもが発信する不安のサイン

- ☐ 睡眠(寝つきが悪い、早く起きてしまう、起きられないなど)
- ☐ 食欲(食欲がない、食べ過ぎる、吐き気など)
- ☐ 身体(頭痛、腹痛、おねしょ、だるいなど)
- ☐ 行動(甘え、赤ちゃん返り、口数が減るなど)
- ☐ 感情(イライラ、怒りっぽい、ぼんやりなど)



日頃から、子どもの微かな気持ちの動きに寄り添える風通しの良い関係を築いておくことが大事ですね!

不安な気持ちを言葉にしてみよう

不安の原因は何か、まずは話を聴いてみましょう。「具体的に何が不安なのか分からない」という場合もありますので、不安を言葉にしてみる手助けをしましょう。言葉にして外に出すことで気持ちが軽くなり、その気持ちに親が理解を示すことで安心感にもつながります。

「あなたが大事だよ」と伝えよう

漠然とした不安を具体的に言葉で表せない、表したくないという子もいるでしょう。そんな時は、「もしもつらいことがあっても必ず助けるよ」「いつでも守ってあげるよ」と伝えましょう。「家族はいつも自分の味方」という安心感があれば、子どもは前に進む勇気をもつことができます。子どもの不安要素を探り、アドバイスを送ることも必要ですが、何より大切なのは、「家庭は自分にとっての『安全基地』」だと子ども自身が実感できることです。

たっぷり甘えさせよう

抱っこやおんぶをせがまれたらいつでも応じましょう。また、自分でできるはずなのに「着替えさせて」「食べさせて」と言われたら「大事な子だからやってあげる」とひと言言ってさっさとやってあげましょう。「やってちょうだい」が永遠に続くわけではありません。子どもが甘えたいときにしっかり受け止められる環境を作りましょう。

【○甘えさせる】と【×甘やかす】は違うよ!

- 【○甘えさせる】は精神的欲求を満たすこと。
(例: スキンシップ、目を見て最後まで話を聞くなど)
- 【×甘やかす】は物理的・金銭的欲求を満たすこと。
(例: 欲しがるものを何でも買ってあげるなど)



新生活に向けて、
過去のはぐ便りも
参考になりそう!



『はぐ便り』

- 🔴 第85号「思春期ってどんな時期?」
- 🔴 第89号「『甘えさせる』ってどういうこと?」
- 🔴 第96号「レジリエンスを育てよう～しなやかで強い子ども～」
- 🔴 第100号「『ほどほどにいい親』と『おやこハグ』のススメ」

★盛岡市ホームページからバックナンバーを読むことができます。
★今号が今年度最終号です! 来年度もよろしくお願いします!!



盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』2024年2・3月号
令和6年3月1日発行
発行者・問合せ 盛岡市教育委員会 生涯学習課
住所: 盛岡市津志田14-37-2 TEL: 019-639-9046