

にこにこ通信 3月号

『新生活にむけて』

3月、4月は進級・入学・引越しなど新生活へ向け準備をする時期です。

環境の変化にドキドキ・ワクワクしますが、そんな子どもたちに周りの人たちはどう接したらいいでしょうか？

○楽しい環境をイメージさせる

新しい場所がどんな場所か不安に思うと、子どもは楽しむことができません。マイナスイメージを感じる言葉かけは避け、「楽しそうだね」「大丈夫だよ」「わくわくするね」などの前向きやプラスな言葉かけて、気持ちを盛り上げましょう。

○スキンシップを心がける

手を握る、抱っこをするなどのスキンシップをとることで、子どもの不安な気持ちが少なくなります。

短い時間でいいので、スキンシップをとりましょう。

○表情に気を付けて言葉をかける

「新しい環境にすぐなじめるか」と、大人が不安そうな表情をしていると、子どもは敏感に大人の気持ちを感じとります。子どもに言葉をかけるときは、笑顔を心がけてください。表情が明るいと子どもは安心するので、効果的です。

○時間にゆとりを持つ

ギリギリの時間に新しい場所に行くと時間がなくて大人の気持ちに余裕がなくなり、それが子どもに伝わってしまいます。少し早めにその場所に着くようにしたほうが、大人も子どもも気持ちにゆとりが出て落ち着きます。

○生活リズムを整えましょう

前日、興奮して寝るのが遅くなる場合もあると思いますが、なるべくいつも通りか早めに寝かせて、睡眠をたっぷりとらせましょう。睡眠時間だけでなく、朝食もしっかり取れるようにしてあげてください。慣れない環境の中では体調を崩すことが多いので、生活リズムを整えてあげることが大切です。

しかし、生活リズムはすぐに確立できるものではありません。最初は10分～20分と日数をかけて少しずつ調整して目指す時間に近づけていきましょう。そうすることで子どもへの負担が少なく、段々と生活リズムが確立していきます。

子どもも大人も、新生活を元気に迎えてください。

元気づくり課子育て支援センター

☎ (919) 6001