

相談室だより

家庭版
③

相談室だより<家庭版>

発行：酒田市教育相談室
酒田市総合文化センター2階
電話 0120-783-042
24-3650

登校不安をやわらげるいくつかの方法 ～登校しぶりの予防～



★新学期が始まり、大きな環境の変化に戸惑い、「学校に行きたくない」と言うお子さんが増えています。

中には、玄関で泣いてしまうお子さんもいるようです。

★でも大丈夫。それも成長している証拠だと発達心理学の専門家は言っています。

では、そんな時どうしたらいいのでしょうか。

①子どもの「不安」解消は、 子どもの気持ちに「寄り添う」言葉かけから

★新しい環境に不安を感じるのは、大人も子どもも同じです。

「新しい場所って戸惑うよね。」などの声掛けをゆっくり優しく言いましょう。

★朝は、大人も大忙しですから、つい大声でせかしたりきつい口調で準備させたりしがちです。

お子さんの気持ちに寄り添い、微笑みながら、「そうだね。」などと言葉で伝えましょう。

安心感が伝わります。安心すると、不安は解消していきます。

②「自分で決める」経験を 重ねさせる

★朝食の「ふりかけの味」や「靴下の色」などの
何気ないことも、いくつかの選択肢から
選ばせるようにしましょう。

その時、一緒に決めたことを褒めたりすると
いいですね。

「自分で決めた経験」の積み重ねが、子どもの
自信となり、自立につながります。

③時には親子一緒に登校も

★登校に不安のあるお子さんにとって、時には
一緒に登校することもいいですね。
ゆっくり話せるチャンスです。

★「お花がきれいね」「車が多いね」などの
会話が、お子さんとコミュニケーションをとる
素敵な時間となるでしょう。

★大人も4月・5月はストレスの多い時期です。
ゆったりくつろぐ時間や、ぼーっとすることも
必要です。親も子も自分をいたわり、
エネルギーをためていきましょう。

④帰宅後の親子の「おしゃべりタイム」を大切に

★帰宅後、5分間はお子さんとの「おしゃべりタイム」にしましょう。

小さいお子さんなら抱っこしたり膝の上に抱いたりして、「今日は学校でどんなことがあった？」
などと会話をうながしましょう。

心が安定し、安心感をはぐくみます。ご家庭が安心できる居場所となります。

困ったときは、まず相談を！～電話でも来室・来所でも相談できます～
酒田市教育相談室 ・ 酒田市役所 こども未来課 こども家庭センター「ぎゅっと」