

家庭教育通信

中学生期のこどもたち6

令和6年3月11日発行

新しい環境へ

年度末になりました。勉強や部活などたくさんの経験をして、思春期に体も心も大きく成長しているのではないかと思います。

一年間のふりかえり

日々の慌ただしい生活の中で、なかなか改めてこどもの変化を見つめる機会は持てないのではないのでしょうか。年度末は少しだけ立ち止まって、振り返りをするおすすめの時期です。「以前より見通しを立てて勉強できるようになった」「相手のことを考え自分の主張も少し上手にできるようになった」かもしれません。

素直に心のうちは見せてくれないかもしれませんが、「よい変化」を見つけてあげてくださいね。気づいたことは、こどもに伝えてあげるのもよいでしょう。親もこどもも新しい環境に向けて、気持ちの準備をするよい機会になります。

変化とストレスについて

進学や進級を前に、楽しみと同時に新しい環境になじめるのか不安に感じる子もいるでしょう。進学など喜ばしいイベントであっても、環境の変化はストレスになります。ストレスというとネガティブな出来事に対して感じるものというイメージがあるかもしれませんが、おめでたいことに対しても大きなストレスがかかると言われています。

新学期は、誰もが新しい環境に適応しようと無意識に頑張り、気づかないうちに疲れをため込む時期といえます。このことを知っておくことも、いざというときに助けになるでしょう。

春休みから家庭でできること

まずは睡眠・食事など生活習慣を引き続き整えていきましょう。新学期の慌ただしさ乗り越えるには、基本的な身体作りがとても大切です。

こどもたちそれぞれのペースもあるでしょう。のんびりする子も遊びまわる子も、自分に合う方法でリフレッシュし、新生活へのエネルギーをためているのかもしれませんが、新しい学校や学年についてポジティブな話題をするのもよいでしょう。ストレスがあっても、エネルギーがしっかり充電されれば前に進めます。こどもが新しい環境に羽ばたいていけるよう、家庭を安心できる場所にして見守ってあげてください。

地域教育課社会教育担当
TEL (3647) 9676