

家庭教育通信

令和7年1月11日発行

進級・進学に向けて

新年を迎え、春には進級・進学の季節がやってきます。こどもの成長に喜びを感じるとともに、「新しい環境でやっていけるかな…？」と不安に思われている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

変化とストレスについて

進級や進学を前に、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。新学期は、不安を感じる子もそうでない子も、誰もが新しい環境に適応しようと無意識に頑張っていて、気付かないうちに疲れをため込む時期といえます。こどもの様子をさりげなく、よく見てあげましょう。

こどもが自信をもてるように

親も心配なので、こどもに「〇〇ができないと〇年生になれないよ」「恥ずかしいでしょ」とつい言うってしまうかもしれません。これは、こどもにとってはプレッシャーです。結果として、不安ばかりが膨らんで期待がしぼんでしまうことになりかねません。「否定的な表現」や「罰則型の言葉」は使わないように意識してみましょう。

兄弟や他の子と比べないことも大切です。大人にとっては当たり前のことでも、日常の小さな一歩やいい変化を見つけて、できるだけ具体的にたくさん「ほめて」あげましょう。自分の力を認めてもらえると、苦手なことにもチャレンジする気持ちが芽生えます。「新しい学校（クラス）でも私はやっていける」という自信をこどもにもたせてあげることが、このうえなく大切な進級・進学準備になります。

家を安心できる場所に

お子さんが不安を話しやすい環境を作ってください。「いつでもあなたの力になるよ」という姿勢を見せ続けることは、お子さんが悩んだときに大きな力になります。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を乗り越えるに、基本的な身体作りはとても大切です。新しい学校や新しい学年についてポジティブな話をするのもいいでしょう。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