

みなさんこんにちは、【 T 】です。新年度がスタートし、約2週間が経ちましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、4月は入園・入学・進級などによって、子どもたちの生活環境が大きく変化する時期です。子どもからのストレスサイン、保護者ができる対処方法等をご紹介します♪

【心に起こる変化】

- ・些細なことでぐずる。イライラして不機嫌になる。
- ・落ち込みやすくなる。

【体に起こる変化】

- ・下痢や便秘をしやすくなる。
- ・腹痛や体調不良を訴える。
- ・寝付きが悪く、朝なかなか起きられない。
- ・食欲不振。

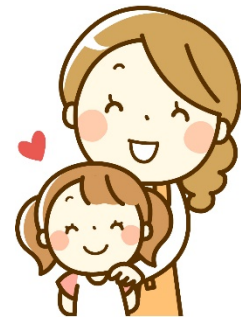


保護者としては、こんなサインがあれば「大丈夫かな・・・」と不安に思ってしまう。では、このようなストレスに対し、親としてどう対処してあげられるでしょうか。

それは、子どもの話をじっくり聞いてあげることです。大人から見れば大した問題でなくても、子どもにとっては重大なことかもしれません。きちんと話をしてくれたことをほめ、いつでも話を聞いてあげて伝えることを伝えてあげてください。

子どもの安心感に繋がります。

子どもの心の中に、いつも優しく話を聞いてくれる保護者の姿があれば、多少の困難も乗り越えられる力がわいてきます。



保護者は子どものイチバンの応援団でいたいものです☆

当センターでは、子育て電話相談「すこやかダイヤル」を開設しています。育児や子育て、学校や進路に関する悩みなど、気軽にお話ください♪

【すこやかダイヤル】0198-27-2134 ※平日の10時~17時(年末年始を除く)

「すこやかダイヤル」の詳細はこちら【まなびネットいわて】

<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/soudanshi/en/sukoyakadayaru.html>

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】<https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】<https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★