

にちにち通信

Monthly newsletter

Vol.9

夏休み明けの“行きしぶり”とどう向き合う？

こんにちは。「にちにち」から、夏休み後半に向けた通信をお届けします。

8月に入り、まだまだ夏休みが続きますが、新学期の不安が頭をよぎる親御さんもうらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、新学期に向けた夏休み中の過ごし方の工夫と、新学期の“行きしぶり”をどう受け止めるかについてお話しします。

夏休み中の工夫 ～新学期に向けた心と体の準備～

1. 「できていること」に目を向け、心の栄養をたっぷり

「これしなさい、あれしなさい」と言いたくなる夏休み。でも、できていることに目を向けて「よく頑張ってるね」「楽しんでいるね」と声をかけることも大事！

2. 生活習慣を大きく乱さない

生活リズムと心の安定はつながっています。夜更かしや朝寝坊が続くと、心も体もしんどくなりがち。楽しむ夏休みの中でも、親子で「〇時までには寝よう」などのルールを決めておくとうれしいです。

3. 好きなことにチャレンジする時間を作る

好きなことに夢中になる体験は、自己効力感の向上につながります。「これやってみよう！」「一緒に応援してあげましょう。」

4. 体を動かす習慣を取り入れる

運動は心を整える力があります。散歩やストレッチ、水遊びなど、日常の中で体を動かす時間を意識して作ってみてください。

親が“行きしぶり”にゆったり向き合うための3つの視点

1. “行く・行かない”をゴールにしない

「朝ごはんまでできたらOK」など小さなゴールを決めて、できたを増やす。

2. “行きたくない”を否定しない

「行きたくないけど準備したね」など、行動をヨイ出ししていきましょう。

3. 子どもが自分で決めることを大事に

正解よりも自分で決めたことができたことが重要。モチベーションにつながります。

