



進んでいきますか？

入園・入学に向けての準備

少しずつ、春の日差しが感じられるようになってきました。
この春に入園・入学を迎える皆さん、おめでとうございます。
新しい生活に向けて、ドキドキ・ワクワク、そしてなんとなくそわそわと落ち着かない感じでしょうか？必要な物品を揃えたり、ご家族も何かと忙しい時期ですね。
そこで、今回は入園・入学に向けて、心がけておきたいことを挙げてみました。

◆ 朝、起きられるかな？

これから通園・通学が始まると、朝は時間に追われ、どうしても「早く起こさなきゃ！」と、起こすことに気が向きがちになります。けれど、子どもはまだまだ寝たい…。
そこで、早く起こすことよりも、今日から「早く寝かす」ことを意識してみませんか。
お布団に入る時間を、いつもより10分、慣れてきたら20分…と、少しずつ生活リズムを早めてみましょう。

◆ 新しいお友達と、仲良くできるかな？

ご家族にとっては、特に気になるところですよ。
ですが、子どもにとって、新しい場所・お友達・先生との生活は、大人が想像する以上に緊張しています。楽しいこともあるけれど、ストレスや疲れも溜まるので、最初は行って帰って来るだけでぐったりです。
お家に帰ってきたらゆっくり過ごせるように、お風呂の時などには、お子さんの話に耳を傾けたり、まずはほっとできる環境を作ってあげたいですね。



◆ 明日の持ち物は準備OK？

小学生になると、持っていくものがたくさんあります。
教科書、ノート、宿題、図工の材料・・・、ついつい「小学生になったんだから、忘れないように、ちゃんと自分で準備してね！」と言いたくなりますが、急に完璧にはできません。
まずは、今通っている幼稚園・保育園の準備や朝の支度を、大人と一緒にすることから始めてみましょう。「これは〇〇に、これは××に」と、入れる場所もお子さんと確認しながら準備をし、慣れてきたらお子さん一人でやってみて、確認を大人が行うなど、段階を踏んで進めていきましょう。



◆ 通園・通学ルートを確認、練習してみよう！

【保育園入園のお子さん】

実際の登園時間に合わせて、家～保育園、保育園～職場までの流れを試しておく、時間配分や交通事情の確認ができます。また、普段の送り迎えの他に、病気等による緊急のお迎え連絡が園からあった時に、誰がどう対応するか（その人が対応できない時は誰が、も含めて）連絡調整の確認をしておきましょう。

【小学校入学のお子さん】

これまでと違い、多くが通学班での登校です。通学路を、ご家族と一緒に「ここは車が多いね。」など、道路状況を確認しながら歩いてみるといいですね。できたら、ランドセルも背負ってみて、肩ベルト等の調整を再度しておきましょう。

いかがでしたか？

改めて新しい生活をイメージしてみると、大人でも戸惑うものですね。

また、少し慣れてくると、つい「できて当たり前」と思ってしまい、できなかった時に「なんでやらなかったの！」と、必要以上に叱ってしまいがちです。

子どものやる気をなくさないように、なるべく「今日も起きられたね。」「お箸セットの準備、いつもありがとう。助かるな。」「(子どもの話を聞き、)それは楽しかったね！頑張ったんだね！」など、**普段「できている」ことを「褒めて《認めて》**いきましょう。そうすることで、子どもは**「ちゃんと自分のことを見ていてくれている」と安心感を持つことができ、「これでいいんだ、また頑張ろう」という気持ちになれます(自己肯定感up!)**。

さあ、入園・入学に向けて、気持ちの準備も少しずつ進めていきましょう♪
春が楽しみですね♪

～ 子育て総合支援センターぬくぬく 利用者支援専門員より ～