

＼学校に行きづらさを感じている／

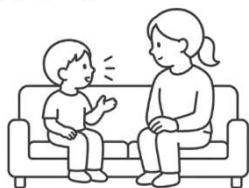
お子様との接し方

保護者ができる4つのポイント

1

お子様の 気持ちを受け止める

まずは話を聞いて、お子様の気持ちを受け止め、寄り添いましょう。



例えば...

- ✓ そうなんだね
- ✓ つらかったんだね
- ✓ そういうことがあるんだね

気持ちを受け止めることは、お子様の心の安定につながります。

2

学校への 興味や意識を 維持する

時々で良いので、学校のとりとめのめのない話をしましょう。



例えば...

- ✓ 給食は何が好き？
- ✓ 運動会は何やるの？
- ✓ 休み時間は何してるの？

学校への興味や関心を維持して、登校できる状態を支えましょう。

3

毎日の 生活リズムを 保つ

健康的な生活リズムを崩さないようにしましょう。



例えば...

- ✓ 朝、学校の時間に起きる
- ✓ 昼に活動する
- ✓ 夜は早く寝る
- ✓ 3食きちんと食べる

生活リズムが整うと、心の回復につながります。

4

家庭を 安心できる 場所にする

できていることや頑張りに目を向け、ほめるなど、言葉で伝えてみましょう。



例えば...

- ✓ 朝1人で起きられた
→ 「よく起きたね」
- ✓ プリントを出してくれた
→ 「ありがとう」

家庭が安心できる居場所となり、お子様の心の安定につながります。

気を付けること（逆効果になることがあります）

✕ 強く叱る

✕ 理由を問い詰める

✕ 意見を押し付ける



焦らず向き合いましょう

気持ちが焦り、学校に行くことばかりを伝えすぎると、かえってお子様の状態が悪化してしまうことがあります。

抱え込まずに相談しましょう

保護者の方の不安や悩みを一緒に考えます。



学校には先生以外にも相談できる人がいます



学校



スクールカウンセラー etc

区の専門職員がサポートします



足立区



教育相談員