

特別支援教室だより

令和 8 年 3 月 吉日
巡回拠点大杉東小学校
特別支援教室通信

【 今回のテーマ 】

新年度を前に不安が 大きくなってしまおう子



新年度まで1か月を切りました。4月からは、新しい学校、学級、担任の先生、友達など多くの変化があります。ポジティブに考えられる子もいれば、ネガティブに考えてしまい不安になってしまおう子もいると思います。

また、昨年度は変わりなく進級、進学できた子でも、今年度は不安を感じることもあるかもしれません。

【 できることはなんでしょう 】

【不安が大きくなる前にできることを紹介します。】

【気持ちに共感する】

例えば、不安な気持ちを話してくれた時には、「私も同じことで悩んでいたことがあるから、その気持ちはすごく分かるよ」など、子供の気持ちに共感し、言葉にしてあげられるといいですね。また、不安を言葉にできずにイライラして人や物にあたってしまう時には、「不安な気持ちが続いて苦しいよね」と、言葉にできなかったことを代弁してあげるとよいです。

【安心できる時間をつくる】

どんな時間が安心できるかは、子供によって異なりますので、二つの例を紹介します。

- ・子供主体の会話の時間……日ごろからお子さんとの会話はしていると思いますが、「うん、うん」などの相槌を丁寧にしたり、「それでどうだったの」とその先を聞いてみたり、普段の会話より子供が主体の会話を意識することがおすすめです。
- ・スキンシップをとる時間……学校や家庭で、お子さんが頑張ったことに対して、「～をしていてえらかったね」と伝えながら頭をなでるなど、少しのスキンシップをとるだけでも子供の安心感は大きくなります。

一日の中で少しでも子供が安心して過ごせる時間をつくれるといいですね。

【自信を育むための声かけ】

例えば、新年度に仲のよい友達と同じクラスになれるか不安な子には、「去年の今頃も同じように悩んでいたけど、〇〇さんみたいな仲のよい友達ができたし、大丈夫だよ」や、「〇〇さんのどんなところが好き？」と聞き、答えられたら「友達のよいところに気付けるなんてすごいよ」と伝えるなど、頑張っていた過程を肯定することや、安心できる声かけができるといいですね。

本校には5名の巡回指導教員がいます。「特別支援教室」について、ご質問がありましたらご連絡ください。

また、本校のホームページに「特別支援教室だより」のバックナンバーも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

ホームページの QR コードはこちら

