



ちょっと一息。

子どもも大人も上手にストレス対処するために・・・



本校学校医：ハナクリニック 木村佐和子先生

自宅で過ごす時間が多い毎日。いらいらしたり不安になったりすることがあるかと思います。そこで本校学校医の木村先生にこの時期の子どもたちのストレスを対処するための助言をいただきました。ぜひ、御参考に御一読ください。 なにか心配なことがありましたら、学校に連絡をお願いいたします。

*親御さんも、先生も、今、こうして家にいるからこそ、できる、楽しいこと、今の生活の良いところ、に目を向けて、なるべく明るい気持ちで生活できるといいです。

例えば、普段は一緒にいられない、多めの時間を使って、普段できないことをする。

(お料理を一緒にする、とか、散歩を一緒にする、映画とかテレビを見る、本をゆっくり読んであげる、カードゲームする、など。)それぞれのお子さんの特徴や御家庭で違うと思いますが、そのような機会にできたらよいかと思います。

*受け入れてあげて、話を聞いてあげて、好きなようにさせてあげてみましょう。

大人以上に、空気を感じ取って、不安定になっているのだと理解してあげることが大切です。

*今は難しいことかもしれませんが、

なるべく、できる範囲で、お子さんの不安定さを受け入れて、あまり叱ったりしないのが大事です。

*気になる行動を見せるお子さんが増えてるかもしれませんが、様子が見られるようなら、あんまり制止せず、好きなようにさせてあげる、くらいの気持ちで、お子さんのやりたいようにやらせてあげるのが、今のコロナの時期は大事かもしれません。

*親御さん、教員、お子さんもすべてに言えることですが、今、自宅でできる、なるべく「好きで」楽しいことを10分でも、20分でもすることが大事です。好き～な音楽聞くとか、好きなタレントさんのDVDを見るとか、なんでも、「好き」なことをとにかくするのが(短時間でも)大事です。それが大人にとっても「気分が晴れない」時に特に大事です。それが「気分転換」になります。

