

休校中の過ごし方

3月からの休校措置が4月、そして5月初旬まで延長されましたね。このような状況下では、どうしても、体も心も疲れてきてしまいます。

3月に引き続き、お休みの期間を過ごすうえで気を付けておきたい事をまとめました。お子様、そして保護者の方々ご自身も、疲れて来た時に少し、参考にしてみてくださいと思います。

- テレビやネットを見ていて、心が落ち着かない、イライラする、悲しくなる、気分の疲れ、落ち込みなどを感じた場合は、無理せず一度、情報から離れましょう。情報を大量に見聞きすることは、それだけでストレス、不安の元になります。
- できる限り、いつも通りのペースで、いつも通りの生活を心がけましょう。大人も子供も、変わらない事があるということが、安心にもつながります。また、年齢に応じた言葉で、今何が起きているのか伝えてあげましょう。状況がわかると安心しやすくなります。
- 現在のような状況の中で、ストレスや怖さ、怒りや悲しみ、イライラ、どうしたら良いかわからないなどの感情を覚える事は、大人でも子どもでも普通のことです。信頼できる人々と会話し、自分がゆったりできる関係の人々と、メールや電話等を通して時間を共に過ごす事は、ストレスや不安を減らすことにも繋がります。
- 子どもたちは、ソワソワ、イライラ、甘える、いつもより子供っぽい行動をする、おねしょなど、いつもと違った形で不安を表現することがあります。
そんな時には「不安だね」と穏やかに、安心感を与えるような言葉かけをし、保護者の方のできる範囲で構いません、話をきいてあげてください。

保護者の皆様ご自身も・・・



長引く休校措置の中、大人である私たちも、活動の制限や在宅時間の長期化、経済的な影響など、見通しの立ちづらいストレスフルな状況に置かれています。まずはおうちの方自身が、深呼吸をして気分転換を試みたり、体を少し動かしてみたり、ほっと一息お茶を飲んでみたりという時間をこまめに取り、ストレスの対策と、リラックスを心がけてください。