



新年度スタート

新年度に入り、子どもも保護者も楽しみな反面、新しい環境で知らないうちにストレスが溜まってしまうこともあります。
知らない内に溜まったストレスから体の不調につながることもあります。

○最も多いのは腹痛

痛みは朝に訴えることが多く、「おなかが痛い」と訴えるわりに元気もよく、短時間で治ってしまいます。
こういう場合は薬よりも手でおなかをさすってあげると効果的です。

○次に多いのはチック症

心理的な緊張が強まると、顔や筋肉の一部が急激に収縮し、例えばまばたきが多くなったり、首をよく振るなどの症状となってあらわれます。
こういう場合は無理にやめさせないで見守ってあげましょう。

○心因性頻尿トイレが近い

トイレに行っても、またすぐに行きたがるのに、夜間寝ているときは行かないのが特徴です。
こういう場合は自由にトイレに行かせてあげましょう。

新しい環境になり、子どもたちはパパやママに聞いてほしいことがたくさんできます。

子どもの話をいっぱい聞きましょう。
たっぷり話すことができれば、気持ちもスッキリします。

そして、共感してあげることにより、自己肯定感や親に対する信頼感も高まり、その後の人間関係をうまくしていくための土台にもなります。



上手に話を聞くコツ

あい：アイコンタクトと相槌が大事！

う：うなずく

え：笑顔で

お：おうむ返しやオーバーリアクションも大切

パパやママも忙しくて手がはなせないときもあります。

そんな時は子どもの目を見て、

「お話を聞きたいけど、今は〇〇をしないといけないから終わったらゆっくり聞かせてね。もうちょっとだけ待っててね。」（大きい子の場合は具体的に、何分後と伝える）と声をかけて、待ってもらってもいいと思います。



臨時休診のお知らせ

19日（火）

14:00～15:30

