

## 子どもの「五月病」って？

幼児や小学生でも「五月病」になる事があるとご存知ですか？

環境の変化に順応しようと頑張りすぎると、心の緊張がずっと続き、ストレスが蓄積されてしまいます。

それがゴールデンウィークなどの長期休暇に入る事で、気が緩み、張り詰めていた緊張が途切れてしまうのです。

子ども達にとって、入園や入学・進級などは大きな環境の変化です。

不安を感じたり、緊張してしまうのはおかしくありませんよね。

まじめで頑張り屋さんほど「きちんとやろう」という気持ちが強く、自分でも気付かないうちに心が疲れてしまいます。

この時期は休日の子どもの様子に注意をしてあげてください。

例えば、「表情が暗い、口数が減った、寝つきが悪い、それまで好きだったおもちゃに興味を示さない、園や学校に行きたがらない、すぐ不機嫌になる」など、サインがあります。

でも一番戸惑っているのは子ども自身です。

どのようにフォローしてあげれば良いのかというと、、、まずはのんびりと過ごさせてあげる事。

いつもは自分で出来ることをやらなくても、あまり叱らず、リラックスできる環境を作ってあげる事が大切です。

やりたがらない事があれば少し手伝ってあげてもいいでしょう。

新しいルールや環境に適応しようと頑張っている時期だからこそ、家では「〇〇しなさい！」ではなく、「一緒にやろうか？」「大丈夫だよ」と声を掛けてあげてください。

ご家族のそうした言葉や環境が子ども達の気持ちを軽くしてくれますよ。

疲れた心にそっと寄り添っていくと自然と直っていくのが「五月病」の特徴です。

成長の歩みは、人それぞれ。子どもの歩みに合わせながら焦らずに見守ってあげてくださいね。