

こころに吹く風は…<カウンセリングルーム便り>



現在、新型コロナウイルスが、世界中に感染拡大しています。世界中の子ども達、そして家庭が大きな苦境に立たされています。浅間台幼稚園の子ども達は、幼稚園での生活を待ち望みながら、毎日どのように過ごしているのでしょうか。親子の在り方、家族の在り方、そして社会生活の送り方が問われています。見直してみる大きなチャンスととらえて、ポジティブに時間を過ごしたいものですね。みんなが元気で会うためにこんな時こそ、希望の種をまいていきましょう。

一番大切なこと それは、お父さん、お母さん保護者の方々の健康管理です。

親、保護者の方々の健康管理は何よりも大切なことです。子ども達は、親、または保護者の方々が「大丈夫だ。」ということを知ることによって、大きな安心感を得ることが出来ます。

- <お試しあれ>
- ① 時間を作って静かな場所で一点を見て集中し、軽く目を閉じます。
 - ② ゆっくりと息を吸って、いったん止めた後、またゆっくりと息を吐き出します。
 - ③ 呼吸法を意識して、息を吸う時も吐く時もゆっくり行い、繰り返します。
 - ④ 自分の心の中にある様々な心配事や考え事を想像した「箱」に入れてみましょう。
 - ⑤ そして「この箱を棚の上に置く」ということを想像してみます。
 - ⑥ 手を自分の心臓のあたりに軽く置きます。その時に感じている感情を認めます。
 - ⑦ 悲しみ・不安・怒りなど感じていることを確認し、自分だけがこの感情を持っているのではないと、自分に言いかけます。
 - ⑧ 「今、感じている自分の感情・体に感じていることを受け止められますように」と念じて、つぶやいてみます。

その他、一日に3つ、健康的で楽しめる活動に挑戦してみてください。(散歩・ヨガ・音楽を楽しむなど)

子どもとの信頼関係を築き、親と子供の自律神経を整えることが出来るアクティビティ

- ① シャボン玉で遊ぶ。 ゆっくりと息を吹いてシャボン玉がふくれるのを見る。そしてシャボン玉が飛んでいくのを見るのは心を落ち着かせてくれます。(その他粘土遊び・手遊びゲーム)
- ② 様々な運動を通して、筋肉を動かすことによって心を落ち着かせる(縄跳び・ダンス・トランポリンなど)
- ③ 家の掃除や仕事を一緒にする。 子ども達と一緒に日常の的行なってみる。より一層の良い親子関係を築くことにつながります。(一緒に料理をする。洗濯物を干す、たたむなど)

★ カウンセリングルームをどうぞお気軽にご予約ください。(毎週木曜日、現在も予約可能 9:00~16:00)

★ 一緒に子ども達の笑顔をつくっていきましょう。