

五月病とは・・・



五月病と言えば、大人がかかるイメージですが、最近は子ども達にも増えつつあります。緊張につまれながら過ごした4月が終わり、ゴールデンウィークを迎えることで、それまで張りつめていた緊張の糸が切れてしまいます。そのときにあらわれる心身の不調を五月病と呼んでいます。

五月病で現れる症状とは・・・？

精神的症状

- ・ 不機嫌になりやすくイライラ
- ・ 喜怒哀楽の感情がなくなる
- ・ 好きだったテレビやおもちゃに興味を示さない
- ・ 保育園や幼稚園、学校へいきたがらない
- ・ これまでできていたことができなくなる

身体的症状

- ・ 夜なかなか眠れず、朝起きられない
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 頭痛やめまい、腹痛などの症状がでる

これらの症状は子ども自身も原因がわからず、戸惑っていることが多いです。親としても、「今までできていたのにどうしてできないの？」とつい怒ってしまいがちですが、このような症状が出たときには五月病を疑いましょう。



子どもの五月病を解消するために親ができることは..?



「あまり頑張らなくていいよ」と声をかけてあげる

五月病は頑張りすぎてしまう子に起こりやすいです。新しい環境には少しずつ慣れていくつもりで焦らずゆっくりと過ごすようにしましょう。

休みの日は体を動かして一緒に遊ぶ

休みの日には、公園へ出かけてボールで遊んだり、アスレチックで体を動かしたりしてリフレッシュしましょう。太陽の光を浴びて汗を流すことで気分が晴れやかになります。



たくさん話を聞いてあげる

家でくつろいでいるときや食事中などに、保育園や幼稚園、学校であったことなどをさりげなく聞くようにしましょう。子どもの小さなサインを見逃さないようにしてあげたいですね。

バランスのとれた食事と十分な睡眠を心掛ける

毎日決まった時間に寝て起きることを心がけ、3食バランスの取れた食事を摂取するようにしましょう。

ストレス解消には、ビタミンやカルシウムが効果的です。また、おやつに甘いものを食べるのもおすすめです。



ゴールデンウィーク明けに親がしてあげられること



心の葛藤を言葉で表してあげる

小さな子どもたちにとっては、幼稚園も立派な社会生活です。自分だけを見てくれるパパやママがいる「家庭」とは違う場所であるということ、子ども自身敏感に察知しています。GWのような長い休みがあることで、その違いを改めて実感することになるため、4月のスタート時期以上に、抵抗感が出てきてしまうのです。

その抵抗感を理解してあげること、それがなによりの五月病対策です。「久しぶりの幼稚園だからドキドキするよね」「みんなもきっと同じようにドキドキしているね」と、お子さんの不安感をまずはいったん受け止めて、そして言語化してあげましょう。

気持ちを言葉にしてあげること、自分の中に渦巻いていたよくわからないモヤモヤに気づくことができ、同時に、「ママはボクの気持ちを分かってくれている」ということも伝えられます。

子どもが作る距離を大切にす

幼稚園や小学校低学年くらいまでは、まだまだ甘えん坊の時期。何か不安なことがあると、自ずとママへの距離を縮めてきます。

たとえば、いつもの距離を10としたら、それが今日は8なのか、12なのか、それを察知する力をつけましょう。

子どもが親に求める距離感というのは、常に変わっています。いつもは10なのに、GW明けにいきなり3に縮まったりすることは非常によくあります。「昨日大丈夫だったから、今日も大丈夫」と決めつけずに、その日のペースでお子さんがママに求めてくる距離を大事にしてあげてください。

不安解消のつもりでママに近づいたのに、「ほら、しっかりして」なんて言われてしまうと、子どもは気持ちの行き場を失ってしまいます。

受け入れてもらえれば、それだけで気持ちの処理が少しずつ進みます。