

子育て中のイライラをやわらげるには

新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛により、家庭で子どもと過ごす時間が長くなり、親子共にストレスを抱える状況が続き、イライラしたり、不安が高まっていますか。そんな時に簡単にできる対処法をご紹介します。

保護者の気持ちをしずめるには

深呼吸をする

3回深呼吸する。

窓を開ける

窓を開けて外の空気を吸う

その場を離れる

子どもの安全を確認して、一旦その場を離れる。

誰かと共有する

電話やLINE等で誰かと話す。
相談窓口にご相談する。

好きな香りを楽しむ

好きな香りを楽しむと
落ち着く。

よい親子関係を築くには

