



子どもの心理的ストレスと関わり方について

新型コロナウイルス感染症の流行による臨時休校や生活面での自粛が続き、子どもたちは普段とは違う日常生活を送る日々が続いています。連日報道されるニュースや周りに溢れる情報に不安や恐怖を感じていることとされています。このような状況下で子どもたちはいつもと違った様子をみせることがあります。それらは辛いことや不安なことに直面したときにみせる一般的な変化です。

* ストレスを感じた子どものこころや体の変化について *

- ・頭痛、腹痛 ・眠れない
- ・落ち着きがない ・いつもよりよくしゃべる ・よく泣く ・言動が幼い
- ・しがみついて離れない ・夜尿、おねしょ ・わがままになる
- ・イライラしたり、ケンカをしたりする ・遊びで『コロナ』のことを再現したりする

* 子どもへの関わり方の工夫 *

- ・子どもの話に耳を傾け、どんな気持ちであっても否定せずに受け止める。
 - 困った時は信頼できる大人に助けを求めることができることを保証する。
 - 不安や悲しみに気づき、誰かに話すことは大切なことであると伝える。
 - 悪口、差別について話し合い、誤解を解く。
- ・時には情報から距離を取り、見聞きしたことを話し合う。
 - 子どもなりに納得できるようにサポートする。
- ・家でできる遊びや運動を取り入れ、健康維持や自己表現ができる機会をつくる。
- ・家での役割を決め、達成感や責任感、自己肯定感を育む。

また、保護者の方々のセルフケアも大切です。大人のこころの状態は子どものこころの状態に大きく影響します。

- ・感じた気持ちを大切にし、人に話したり文章にしたりして表現する機会をつくる。
- ・身体を動かす ・音楽を聴く ・本を読む ・家族や友人などと定期的にコミュニケーションをとる。
- ・一人で過ごす時間などプライベートな時間を大切にする。

