

子どものストレスについて

様々なストレスのサイン

変化 体調 の	1. 腹痛・嘔吐・吐き気・下痢 2. 頭痛や発熱 3. 起きられない
行動の 変化	4. イライラして喧嘩したがる、やたらと騒ぎまわる 5. いつもに比べてやる気がなくなる、無口になる 6. 食欲がなくなる、お菓子ばかり食べる（小食・過食）

....etc.

ストレスのサインは様々ですが、普段と変わった行動をとることで見分けることができます。今回のように、いつもと違った環境が外部に起きることで、対応に追われる保護者がイライラすることもあるでしょう。子どもの立場で言えば、学校へ行かないで自宅からあまり外へ出てはいけないと言われるなど、この環境に慣れず、身の回りの変化に敏感に反応してストレスを起こすケースも多いと考えられます。

子ども達が塾に通うことで、明るく穏やかなのびのびとした生活を取り戻してやりたいと思います。

ストレスや精神的な不安定を解消する方法

今回の新型コロナウイルスで起こった

環境の変化と子どもの心の変化について挙げてみます。

1. 学校でも、自宅でも、大騒ぎになっています。
2. 大人の人は、家のことよりも今の仕事なくなるのではないかと心配しています。
3. お金が足りなくなっていて困っている人がいます。
4. パートの仕事なくなっていて、どうしていいのかわからなくなっている人がいます。
5. 友達とあまり遊べなくなっています。
6. みんなマスクをしていて不思議な感じがします。
7. これからどうなるのか、いろいろな人がいろいろな意見を言っています。
8. 僕はどうしたらいいのか、どうにかなってしまうのではないかと不安です。

....etc.

このような子どもには、物事を整理して自分がどうしていればいいのか一緒に考えよう。

1. いま世界中で新型コロナウイルスが引き起こす病気がはやっていますが、かからないようにするために、学校を休みにしたり、人が大勢集まらないようにしたりして社会全体で一生懸命に努力していること。
2. 世界中の人たちがこの病気を早くなくそうと頑張っているのだから、子どもも大人もみんなで感染しないように心がけ、手洗いや咳エチケットなど注意されたことを守ろう。大勢の大人が努力して、新しい薬を開発したりしているから応援しよう。

塾の時間が始まる前に、ストレッチ体操などを行って、体を動かすことも役に立ちます。

本を読むことで心が落ち着き、気分転換になることもあります。