

おおやかカウンセリングルームだより

今年度は新型コロナウイルスの影響で生活が一変し、非日常にさらされ疲れている方も多いことと思います。

様々な情報と変わる環境になかなかころがついていかず、いつもと違う行動や反応が見られても不思議ではありません。

そこで今回は子どものストレス反応と不安対策についてお伝えします。

子どものストレス反応

からだの症状（身体化）

- * 頭が痛い
- * お腹が痛い
- * 眠れない

行動面の変化

- * 落ち着きがない
- * いつもよりよくしゃべる
- * しがみついて離れない
- * 夜尿、おもらし
- * 食欲が増える／減る
- * よく泣く
- * 言動が幼い
- * わがままになる
- * 遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する



親子で取り組む「コロナ不安」対策！

【不安は考えれば考えるほど大きくなります】

考えない時間を長くする、不安と同居するための方法を親子で一緒に考えてみましょう。

◆運動の例

- ・ ラジオ体操やストレッチをする
- ・ 丸めた靴下を使って親子でボール遊びをする
- ・ お部屋で小さなボールでリフティングの練習をする

◆リラックスできることの例

- ・ ゆっくりと深呼吸をしながら、頭の中で好きな人やキャラクター、ペットのことを考える
- ・ ふわふわなぬいぐるみの触り心地に意識を向ける
- ・ 好きなパパやママと手をつないで一緒に眠る

【子どもの気持ちを聴きましょう】

子どもにどんな気持ちでもふたをせずに気づけるように手助けをして、どんな気持ちでも話して良いことを伝えてみましょう。

お絵かきをしながらでもお風呂に入りながらでも OK です。

話し始めたら、どんな気持ちであっても否定せず、受け止め、「嫌だったんだね」「そう思ったんだね」「上手にお話できたね」などを伝え返すことによって、受け止めたことを伝えてあげてください。

つらくても子どもなりに頑張っていることを認め、褒めてあげましょう。

