



コロナ禍とお子様のご様子

コロナ禍により世の中の当たり前が急速に変化しています。このような変化に大人も子どもも影響を受けています。誰にでも起こりうる事を書いてみました。

● かんしゃく、イライラ、暴力

子どもは自分の気持ちを客観的にみるのが難しくイライラや不安に気づいたり、おさめたりするかも不十分です。



- ・ お子様の気持ちや考えを代わりに口に出してあげましょう。
「楽しみだったのに悔しいね」「お友達に会えずに寂しいね」
- ・ 代わりにイチャカを一緒に考えましょう。

● 登園、登校渋り

女兼ねたり、渋ったりするのは理由があります。例えば、「ママと離れたくない(分離不安)」「コロナが不安」「疲れた」等です。



- ・ 体の病気がないか確かめましょう。無理矢理、登園・登校をさせないでください。
- ・ 体調を気遣うように話しかけ、お子様が気持ちを証せるようにしましょう。ねぎらいの言葉をかけながらお子様の話を聞きましょう。

● 保護者のストレスケア

大人も生活の変化や先の見えないう不安などに、これまで以上に多くのストレスを感じているかも知れません。



- ・ ご自身の気持ちや考えを表に出してみましょう。
親しい人に話す、女兼ねな気持ちを言葉に出す
- ・ 気分晴らしをしましょう。
寝る、ぼーっとする、重た画を観る、買い物をする
- ・ 物事を別の視点から見てみる。

