




新型コロナウイルス流行時に、 子どもたちがストレスへ対処するために



お子さんは、はっきりと状況は理解しておらず
周りの大人の様子を見て不安を募らせているかもしれません





子どもたちは、いつもよりしつこかったり、不安がったり、引きこもりがちだったり、怒ったり、イライラしたり、おねしょをしたりと、大人や他の子どもとは違う反応をすることがあります。

お子さんに対応するときには、いつもより保護的に接して、悩みを聞いてあげたり、いつもよりももっと注意を払って、また、愛情を持って（見せて）接するようにしてあげてください。

子どもたちは、今のように大変なときには、大人の愛情と注意を必要としています。ぜひ、いつも以上の時間をかけて、注意深く見てあげてください。

そして、ぜひ、お子さんに優しく話しかけ、話を聞いてあげ、安心させてあげてくださいね。

もしできるのであれば、ぜひ、お子さんと一緒に遊んだりのんびりする時間を持つと良いでしょう。



できるかぎり、日々決まっていたことは、そのまま保つようにしてください。もしくは、それが難しいような状況でしたら、その状況で新たな日々のスケジュールを立てるのを手伝ってあげると良いでしょう。これには、学校や塾と言った学習面もそうですし、安全に遊んだりのんびりする活動、そして、ぜひ運動も含めてください。

また、その際、民間企業からオンライン学習など様々な無料ツールが提供されていますので積極的に活用すると良いでしょう。※

※ VS COVID-19 #民間支援情報ナビ <https://vscovid19.code4japan.org/>

世の中に何が起きているかについて、事実に基づく情報を教えてあげてください。今どんなことが起きているかを説明し、どうしたらウイルス感染のリスクを下げるができるかについて、明確な情報をお子さんの年齢に合わせた言葉に置き換えて教えてあげてください。

情報には、どのようなことが起こりえるかについて、安心できるような言い方で伝えることも含みます。（例えば、「家族やお子さん自身が体調が悪くなったときには、病院に行ってお医者さんにみてもらえばよくなるよ」といった言葉がけです）

