

子どもの「ストレスサイン」に気づこう

今年度も勤務させていただくことになりましたスクールカウンセラーの佐久間綾子です。どうぞよろしくお願い申し上げます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今まで体験したことのない外界から閉ざされた生活が続きましたね。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。学童期は本来エネルギーに満ち溢れて、経験によりいろんなことができるようになり、好奇心が大盛になる時期です。そのような活動量が増える時期に、外出を自粛しなければならない状態が長く続き、子どもは大人のように対策が立てられなかったり、気持ちを上手に言葉にできなかったりすることから、目に見えないストレスを抱えている可能性があります。しかし、大人が、目に見える「ストレスサイン」を知ることで、子どもの心理的不調をキャッチすることができます。

子どもの「ストレスサイン」

- ・睡眠に現れるサイン しっかり眠れていますか？
- ・身体に現れるサイン 腹痛や頭痛を訴えていませんか？
- ・食事に現れるサイン 食べすぎ、食べなさすぎではないですか？
- ・気持ちに現れるサイン 大人から離れることを強く不安に感じていませんか？
- ・行動に現れるサイン 「赤ちゃん返り」をしていませんか？
- ・遊びに現れるサイン 「感染ごっこ」をしていませんか？

「ストレスサイン」に気づいたら、家庭内や学校でできることを一緒にやって支えてあげましょう。例えば、普段の様子に近い生活をするのがお勧めなので、時間割通りに一日を過ごしてみるのはいかがでしょうか。学力を伸ばすためではないので、頑張りすぎず、楽しんでやるように協力してあげてください。

もし「感染ごっこ」をしていたら、不謹慎だと叱らずに一緒に遊んであげて、「手を洗ったから感染しないで良かったね」など、安心するところまでかかわってあげましょう。

そして、大切なかかわりは、子どもの力を引き出してあげることです。日々の生活の中で「いいところ探し」をして、自信をつけてあげましょう。自分のいいところを知ると、自信がつき、ストレスも軽くなります。同じようなストレスに直面しても「なんとかなる！」と思える子どもは、ストレスが低いということが研究から知られています。大人が思っている以上に、子どもは自分の「いいところ」に気づいていないかもしれません。「できて当たり前」のことも、毎日、家庭内でほめてあげましょう。

子どもを「ほめる」ポイント

- ① わかりやすく具体的にほめる
例)「お皿ピカピカだわ、上手に洗えてすごいね！」
- ② 結果だけではなく過程や、行動をほめる
例)「えんぴつの持ち方、すごく上手だったね」
- ③ すぐほめる(おおよそ60秒以内にほめる)
- ④ 些細なことでほめる(あたりまえと思わないでほめる)
例)「朝起きられてえらいね」「家でちゃんと勉強してえらいね」
- ⑤ 「感謝」「感動」「成長を喜ぶ気持ち」を伝えることは、ほめることと同じ
例)「たくさん寝て、ご飯もよくかんで食べるから、お母さん安心だわ。ありがとう。」

(引用 日本ストレスマネジメント学会 ホームページより)

子どもの「いいところ」をおとなと子どもで一緒に考えてもいいですよ。せっかくの機会ですので、家庭内や学校で、子どもの自尊心を高めるかかわりを一緒に楽しんで、この時期を乗り切ってください。このような時期は、まず大人が心を落ち着かせていることが大切です。良く寝て、良く食べて、適度な運動をして、よく語りあい、感情を表現して、クリエイティブな日々を過ごしましょう。

スクールカウンセラー 佐久間綾子

