

一般的な子どものストレスの現れ方

<p>身体に現れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭痛、腹痛 ・めまい ・下痢、便秘 ・吐き気 ・睡眠や食事のリズムかくずれる ・不眠、過眠 ・食欲がない ・しんどい ・皮膚炎、咳がでる 	<p>気分に現れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・落ち込んでいる ・不安、怖がる ・いらいらしている ・急に泣いたり怒ったりする ・過度に興奮する、過度にびっくりする ・笑わなくなった ・神経過敏 ・遊びや学業にやる気がない ・だるがる 	<p>考え方や受け取り方に現れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不注意が増える ・集中できない ・覚えが悪くなる ・勉強がだらだらと進まない ・決められない ・否定的に捉えたり、言ったりする ・悲観的に考える 	<p>行動に現れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・落ち着かない ・おねしょ、頻尿、指しゃぶり、爪かみ、チック、抜毛 ・いつもしていたことができなくなる(ひとりで寝る、宿題する等) ・反抗が強くなる ・言動が攻撃的になる ・無口になる ・話をしたがらない ・夜驚、夜泣き、悪夢 ・人と居ようとしない ・親と離れることやひとりでいることを極端に嫌がる。 ・甘えやわがままぐずぐず言う 
---	--	--	--

< 観察の仕方 >

- ・日常の様子との違いに注目する。
- ・困る行動を「ストレスのサインかな?」という視点で捉える。
- ・子どもの傷つきやすさ、弱さを受け入れたり、やり場のない気持ちを受け止める→邪険にしたり、頭ごなしに怒らない。落ち着いて話を聞く。

家庭でできること ~子どもの安定した心のために



《安心してける環境づくり》

- ・親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝える。
- ・子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす、好きなおかずを作るなど。
- ・テレビ報道やニュースなどに、必要以上にさらさない。
- ・普段の生活のリズムをキープする。
- ・気分転換を促す→運動がおすすめ。
- ・親自身の心身の健康状態を保つ。
→大人の状態が子どもに影響を与えます。
- ・大人の一貫して安定した対応が大事。
- ・子どもには落ち着いて穏やかに話をする。

《オープンな話しやすい環境づくり》

- ・気持ちを受けとめる
→繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ。
「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」と理解を示す。
- ・頭ごなしに否定しない。
- ・質問に答えられるように準備しておく。
→事実を簡潔に、なるべく短く。
- ・「どうしてそう思う?」などと聞いて子どもの考え方を理解する。
- ・否定的な側面だけではなく、人の力強さや回復力、希望も話をする。
- ・何か目標を決めて取り組む。
→子どもの自信につながります。

< 特に注意 >

攻撃的な行動が増えます。孤立、いじめ、仲間外れなどトラブルが増えます。家庭内暴力、友達との喧嘩、SNSでの誹謗中傷などないかどうか注意してみましょう。

