



子どものストレス～新型コロナウイルスに負けないために～

コロナ禍の非日常にさらされ、大人だけでなく、子どもも少なからずストレスがかかっています。ストレスを抱えた状態が続くと、いつもとちがう行動や反応が出て不思議ではありません。大人がどのように子どもと向き合いケアしていけば良いか、考えてみましょう。

★乳児期(誕生～1歳3か月頃)

親との相互のコミュニケーションで信頼関係を作り上げる時期



スキンシップ
抱っこ
話しかける
あやす など

お子さんの欲求が
満たされる

私はここにおいて
良いんだね
(基本的信頼感の獲得)



★幼児期(1歳3か月～就学前)

運動機能、言語機能の急激な発達

”自分でやりたい”という欲求の高まり

お友達との遊びから他者とのやり取りを学ぶ

こんなことはありませんか？

- ・ひとりになることを怖がる
- ・怖い夢を見る ・眠りが浅い
- ・言葉が出にくくなった
- ・おねしょや便秘などがあらわれる
- ・食欲が減る、または増える ・頭痛、腹痛
- ・後追いがひどくなる ・チック症状
- ・かんしゃく ・よく泣くようになった

病気なのか、ストレスによる一時的な反応なのか、判断できない時は※専門の相談機関(下記参照)に相談しましょう。

★どんなケアをしたら良いの？(今までしてきたことをできるだけ維持すること。)

☆ 安心してできるような言葉やしぐさで接する

☆ 正しい情報を伝える

- ・わかりやすい言葉で説明する
- ・間違った情報を正して、不安を取り除く

☆ 「いつも通り」を維持する

- ・寝る前の読書を聞かせや背中トントンなど
- ・寝る時間、起きる時間、食事の時間
- ・お友達とのやり取りを続ける
(できないときは、SNSや電話、手紙などで工夫する)



☆ 子どもが自発的になれるような遊びを

やりたい気持ちを大切に、取り入れる

好きな遊びを自由にやってみる

- ・体を十分に使う遊び (歩く、走る、ジャンプ、けんけん、リズム遊びなど)
- ・積み木、ブロック、パズルなどの室内遊び
- ・ごっこ遊び
- ♪ 保育園・幼稚園など家庭以外の資源の活用も！



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所: 兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL: 079-490-2064(専用電話)

FAX: 079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



※専門の相談機関

お住まいの地域の精神保健窓口、保健センター、児童相談所、子ども家庭支援センター、クリニックや病院など