

緊急時の子どもの反応と対応について

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みとして、保育園や学童では登園自粛が続いていますね。またテレビやインターネットでも新型コロナウイルスに関する情報が繰り返し報道されています。

大人も不安な中ですから、子どもたちもそれなりに不安や心配を感じていることでしょう。そういう場合子ども達は、様々なサインでそれを表します。

たとえば・・・

●気分の変化

いらいら、興奮、笑わなくなる、無力感、倦怠感、気力の低下、など。

●思考・認知の変化

集中力がなくなる、記憶の低下、否定的や悲観的、悪夢を見るなど。

●身体的な変化

頭痛や腹痛、下痢や便秘、吐き気、不眠、食欲の低下や増加、など。

●行動の変化

落ち着かない、指しゃぶり、親と離れることを嫌がる、反抗が強くなる、攻撃的、無口、など。

ウイルスが目に見えない未知のものであること、買い占めなど生活や行動の様子が変わることでの不安、経済的な面から生活が不安、などにより子どもたちにも起こりうる不安等のあらわれです。子どもは不安や恐怖をうまく自覚・言葉にできないため、このような様子を見せることがあり、非日常的な状況が続く中でみせる、当然の反応です。

大切なのは・・・

●安心できる環境づくり

*不安、恐怖の気持ちを受け止める。「そう感じるのは自然なことだよ」と伝えてあげる。

*大丈夫だよ、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こと。

*他に、よい体験やよい気持ちになれることを取り入れるなどして、きりかえていく。

*甘えや不安の訴えがある場合は、その都度安心感を与えてあげる。

*テレビの報道等に必要以上にさらさず、質問によっては事実を簡潔に伝える。

*生活リズムをキープする。



保護者さまの状況などによっても、子ども達へ目が行き届きにくい事情もおりかと思えます。一方で、お子様のこのような様子によっては、「不安のあらわれかな」と思うことで、保護者のさらなる子育てで不安につながることなく、見守ることができます。ぜひ、お子さまの観察を続けてください。

(資料提供：西原町役場 こども課)