

# ☆☆☆コロナとわたしたち①☆☆☆

新型コロナウイルスの影響が続き、休校も延長されました。この影響が、大人や子どもたちに、どのような影響を与えていくのかまだ先がよく見えていません。ひとまずは、ご自身のストレス、子どもたちのストレスに、どうか気をつけていただけたらと思います。以下の内容が、ご参考になりましたら幸いです。

2020年4月 青塚 徹

## 子どもたちのストレスに対して.....

1. 非常事態の中で暮らしていくことを、さほど苦しめないお子さんも多いと思います。一方、大人たちの動揺や、テレビやネットに流れる情報の影響を受け、不安が強くなるお子さんがいるかもしれません。下のような変化が見られたら、注意して見るようにしてください。

- ①以前より元気がない。ぼんやりしていることが多い。
- ②大人に必要以上にまとわりついて離れない。以前より甘えたがる。
- ③言葉や行動が荒っぽくなったり、興奮して大声で話すことが多い。逆に、あまり話をしなくなったり、引きこもりがちになっている。

2. 下のことを心がけて、子どもたちに接していただけたらと思います。

- ①子どもたちの言動の変化に注意する。
- ②手洗い、消毒などを含む健康な生活習慣を続けていれば、感染の可能性は低くなることを伝え、安心させる。
- ③今、何が起きているか、正確な情報を伝え、間違った情報を持っているなら、訂正してあげる。
- ④テレビやネットなどの情報から、遠ざかる時間を作る（大人も・・・）。その代わりに、子どもと話す時間を作る。

## 大人のストレスに対して.....

★時間があったら深呼吸！・・・ストレスによりイライラを減らし、自分を落ち着かせましょう。リラックスを心がけましょう。

