

## 子どもとの関わり方の6つのコツ

子どもは辛い時には、いつも以上に大人との関わりを求めています。子どもの話や訴えを聴いて、安心させてあげましょう。可能なら、安全な環境で遊んだり、リラックスしたりできる機会を作るとよいでしょう。

多くの場合、子どもの心理的な反応は時間と共に改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続いたり、行動上の問題が顕著であったりする場合には、学校の保健室の先生やスクールカウンセラーに相談できます。  
かかりつけの医療機関や、相談できる専門機関などにも相談しましょう。

### ①子どもがよい体調を維持できるように努める。

規則正しい生活、十分な睡眠、三食のバランスの良い食事、適度な運動など



### ②ウイルスや感染防止について、正しい知識をわかりやすく伝える。

漠然とした怖さは不安をあおります。自分の力で自分を守るように、子どもの理解力に応じて教えてあげましょう。

### ③できるだけ、今の生活の中でできる日課やスケジュールを立てることを手伝う。

安全な遊びやリラックスする時間、勉強する時間を含めるとよいでしょう。

### ④家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにする。

ゲームや動画視聴の時間を増やしすぎないようにしましょう。

家族と話をする、カードゲーム、ボードゲーム、一緒に料理などをして過ごす時間を作りましょう。直接会えない友人とは、メールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。

### ⑤不安をあおりがちなメディアの情報に接する機会を減らす。

### ⑥子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつける。

子どもたちはストレスを感じていることをうまく表現できず、行動で表すことがあります。

#### 〈〈ストレスに伴う心理的な反応の例〉〉

いつもより落ち着きがない・よく喋る・甘える、おねしょをする、よく泣く、わがままになる、幼い言動が増えた、けんかが増えた、体の痛みを訴える、食事の量が減った、寝つきが悪い・途中で目が覚める、いつもよりこだわりが強くなった など

#### このような状態に思い当たったら…

##### ① 子どもに安心と安全を保証する。

例) 一緒に居る。スキンシップをする。一緒に手洗いをする など

##### ② 話を聴く。否定せずに受け止める。

子どもの話に対して「嫌だったんだね」「嬉しかったんだね」「楽しかったんだね」と、子どもの感情を言葉にして受け止める。辛くてもよく頑張っていることを認め、ほめる。

※障がいのある子どもは特有の配慮が必要です。専門機関にもこまめに相談しましょう。

