

子どもの様子がいつもと違ったら？

新型コロナウイルス感染症によって、いつも通りに生活ができない日々が続いています。

子どもの中には、いつもとは違う生活や新型コロナウイルス感染症に関する心配ことから、心のバランスをとる為にいつもとは違った行動や反応をする子どもがいるかもしれません。

例えば…

身体症状：お腹を痛がる、眠れなくなる、食欲がなくなる…等

行動面：いつもより甘えんぼうになる（ぐずりや泣き、抱っこを求めることが多くなる…等）

イライラしやすくなる、なんとなく落ち着かない

赤ちゃん返りをする

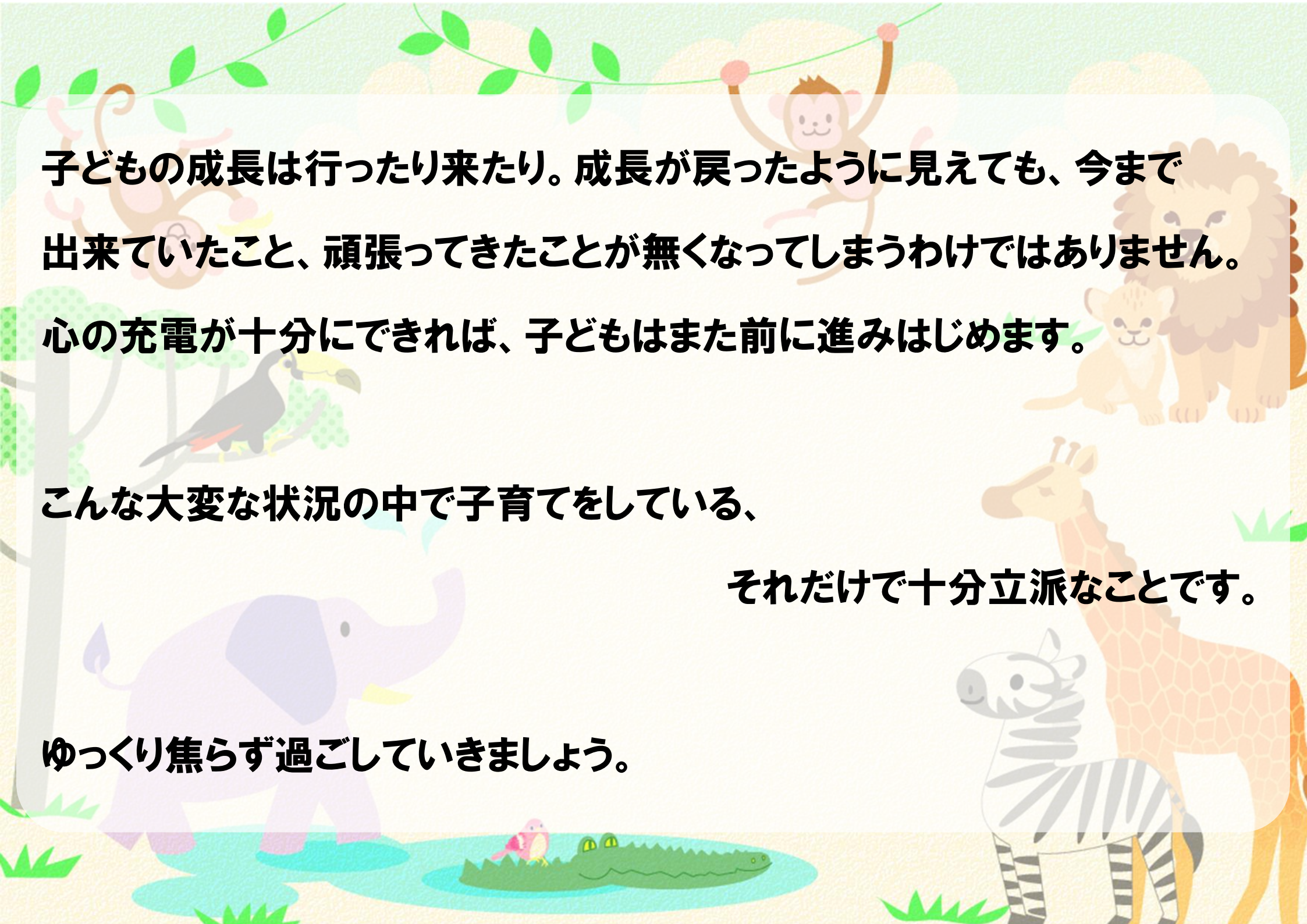
（おねしょやお漏らし、着替えや食事を親にしてもらいたがる…等）

どんな風に対応したらよいの？

子どもは自分の中にある心配ごとやストレスを言葉で表現することがまだ十分にはできません。いつもと違う行動や反応をすることによって表現します。こうした反応は、ストレスや不安から自分の心を守ろうとする反応です。出来る範囲で甘えさせて、子どもに安心感を与えることが大切です。

せっかく外れたオムツが戻ってしまった、甘えん坊になって「ママやって」が多くなった…

本来ならば入園や進級をして新しい生活が始まっているはずのこの時期に、子どものこうした反応を見ると、親としては焦ってしまう気持ちも当然です。



子どもの成長は行ったり来たり。成長が戻ったように見えても、今まで出来ていたこと、頑張ってきたことが無くなってしまうわけではありません。心の充電が十分にできれば、子どもはまた前に進みはじめます。

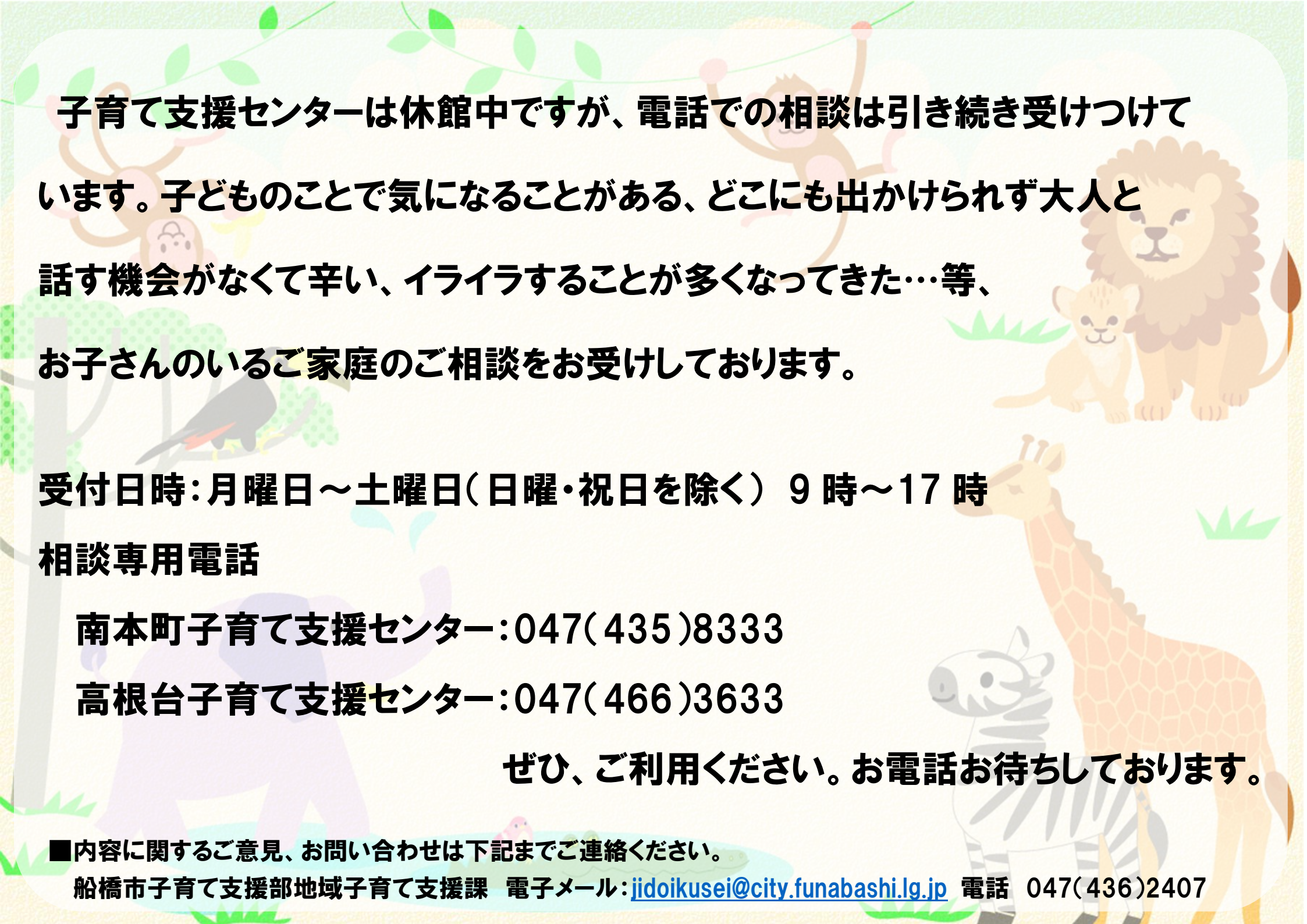
こんな大変な状況の中で子育てをしている、

それだけで十分立派なことです。

ゆっくり焦らず過ごしていきましょう。

子どもの遊びには子どもの心をケアする力があります

子どもは遊びの中で今起きていることを再現することがあります。遊びの中で安心して自分の気持ちを出すことで、自分の心にかかるストレスを開放しようとしています。子どもが安心して遊びが続けられるようにあたたかく見守ってあげてください。そして、気持ちに余裕がある時には「こんな風に感じていたんだなあ」と子どもの気持ちに思いをよせてみてくださいね。自分の気持ちを理解しようとしてくれる人がそばにいてだけで、子どもはより安心できるようになります。



子育て支援センターは休館中ですが、電話での相談は引き続き受けつけています。子どものことで気になることがある、どこにも出かけられず大人と話す機会がなくて辛い、イライラすることが多くなってきた…等、お子さんのいるご家庭のご相談をお受けしております。

受付日時：月曜日～土曜日（日曜・祝日を除く） 9時～17時

相談専用電話

南本町子育て支援センター：047(435)8333

高根台子育て支援センター：047(466)3633

ぜひ、ご利用ください。お電話お待ちしております。

■内容に関するご意見、お問い合わせは下記までご連絡ください。

船橋市子育て支援部地域子育て支援課 電子メール：jidoikusei@city.funabashi.lg.jp 電話 047(436)2407