

「子どものストレス」

秋から冬の年度末にかけて、何かと行事も増えてくるこの時期は、子どもにとってストレスを感じやすくなってしまいます。

子どものストレスの原因は様々で、初めての経験、例えば園の行事や活動、また自分自身の心身の成長スピードについていけずに強いストレスを感じる事があります。

大人ならば、ストレス発散の方法を探す事が出来ますが、子どもは自分の感じている不快感をストレスだと認知する事は出来ません。

その為、心身の変化によってストレスを訴える事があります。

それがストレスサインです。

例えば、風邪や病気ではないのに、体調がすぐれない状態が続くようであればストレスからくる体調不良も考慮して下さい。

身体のストレスサインには食欲の減退や下痢、嘔吐、寝つきの悪さやチックなどがあります。

また、心のストレスサインはおとなしい性格だったのに、乱暴な行動や言動が増えたり、急に泣き出したりと感情の起伏が激しくなってあらわれます。

ストレスを抱えた子どもに保護者が出来る事は、まず「肯定的なコミュニケーションをとる」という事。

「大丈夫、心配いらないよ」など安心させる言葉が大切です。

そして、「子どもとのスキンシップをとる事」

子どもが夢中になれる遊びや運動を一緒になって楽しむ事が良いですね。

スキンシップが増えるだけでも親子の信頼関係は深まると言われています。

そして、ストレス解消させてあげる事も大切ですが、原因そのものを把握して解決していく必要もあります。

しかし、ストレスを乗り越える力を身につける事も非常に重要です。

完全に取り除く事はかえって子どもの成長を妨げてしまう事になりかねませんから、ストレスと向き合ってどう対処していくかを教える事も時には大切ですね。

些細な子どものサインを察知して、ストレスを上手に発散出来る方法を教えてあげましょう。