



# で おうちDEわんぱーく

2020年 7月14日 No. 14

子育て講座編

0 1 2 歳

## 子どものストレス どう気づく? どう向き合う?

ストレスを **プラス** に変える  
おとなの接し方

「ストレス社会」といわれる現代ですが、ストレスの中で生活しているのはおとなだけではなくありません。実は子どもも、日々ストレスを感じながら生活していると思います。子どものストレスの原因やストレスが子どもに与える影響などについてお話ししたいと思います。

### ★子どものストレスの原因★

#### ～0歳前半

背中がかゆい、暑いなど、環境的要因や身体的要因が中心。

#### ～0歳後半

慣れた人や場所を「安全」と認識するようになる反面、それ以外の人や場所に不安を感じる。

#### ～1歳後半

自我の芽生えとともに、「自分でしたい」気持ちが満たされないと、強い怒りを感じるようになる。

#### 全年齢

母親の妊娠、妹や弟の誕生、両親の不和、保護者による過保護・過干渉なかかわりなど。

### ★子どものストレスサイン★

#### 0歳～

##### 泣く、不機嫌になる

暑い、寒い、痛い、眠い、お腹が空いたなどの不快感を、「泣く」「不機嫌になる(ぐずる)」といった方法で表現します。

#### 1歳前後～

##### かんしゃくを起こす

思い通りにならない苛立ちから、かんしゃくを起こすことがあります。

##### 甘える

漠然とした不安や恐怖、かまってもらえないさびしさから、過度にべたべたする、抱っこを求めると甘え行動が増すこともあります。

#### 2歳前後～

##### 体調不良などの身体的症状

かんしゃくや甘えなどの感情が受容されず、不安や緊張が長く続くと、嘔吐、腹痛、食欲低下、睡眠障害、アレルギー疾患の悪化などの身体症状が現れることもあります。

##### 行動の変化

苛立ちや乱暴、頭を打ち付ける、髪の毛をむしる、爪噛みなどの行為や、笑わなくなるなどの変化が見られることもあります。

### ストレスから開放する手立て

#### ストレスの原因を取り除く

原因を探り、暑い、寒い、痛い、かゆい、まぶしいなど、取り除ける原因は取り除きましょう。

ストレスのあることが悪いことではありません。

#### スキンシップ

不安や緊張を感じているようなら、抱っこなどのスキンシップで、気持ちの安定をはかりましょう。

#### 子どもが楽しいと感じることを

外へ散歩に行ったり、子どもの好きなあそびをすることで、気持ちの切り替えができるよ

#### 思いに100%寄り添いましょう

##### ストレス対策で子どもの思いを

「尊重する」ことは大切ですが、尊重は「言いなりになる」ことではありません。「○○がしたいのね～」と気持ちを認め、「でも今日はもう帰らないとね。」など、行動には制限があることを教えるのがしつけです!

大切なのは、どうおとなが寄り添っていくか! が大切です。うにしましょう。