

子供のメンタルヘルス対応として

子供は、進学や進級による新たな環境の変化や新型コロナウイルス感染症への不安などにより、多大なストレスが加わるため、メンタルヘルスが必要です。ここでは、の子供のメンタルヘルス対応についての留意点を述べさせていただきます。

① 子供が、よい体調を維持できるように努めましょう。

子供は、周りの大人の反応を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子供も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子供は安心し、落ち着くことができます。

そのためにも、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、「3つの密」にならないよう気をつけながら、外での運動をさせるなどをこころがけましょう。

※3つの密…(1)換気の悪い密閉空間 (2)多数が集まる密集場所
(3)間近で会話や発声をする密接場面

② ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子供にわかりやすく伝えましょう。

何が起きているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子供の理解力に応じて、わかるように教えましょう。

③ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、子供の気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

正しいことを知るのは大切なことですが、辛いようなら、見ないようにしましょう。そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。