

4 気づいてあげたい、お子さんの小さなサイン

お子さんが不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出てことがあります。

例えば・・・

生活の変化



- 朝、なかなか起きられなくなった
- 起きると、頭痛や腹痛などの体調不良を訴えることが多かった
- 提出物を出さなくなったり、宿題をしなくなった
- 寝つきが悪くなり、夜更かしが増えた
- 急に食欲がなくなったり、過食になったりと食生活が変わった
- 部屋に閉じこもりがちになった



- 忘れ物が増えた
- 友だちと遊びに行くことがなくなり、一人になりたがるようになった
- スマートフォンやゲームばかりするようになり、勉強をしたり、外で遊んだりすることが減った

表情や態度の変化



- 口数が減った
- 学校や友だちのことを話さなくなり、聞こうとすると不機嫌になるようになった
- ささいなことで泣いたり、怒ったりと、感情の起伏が激しくなった
- 過度に甘えるようになり、わがままな言動が増えた
- あいさつをしなくなった
- 笑顔がなく、表情の変化がなくなった
- ものを壊したり、暴言を吐いたり、攻撃的になった
- 身だしなみを気にしなくなった
- 趣味や好きなことをしなくなった

お子さんのこうした変化は、「大人への SOS のサイン」と捉え、サインを見逃さないようにすることが重要です。早めに担任の先生や教育相談窓口にご相談しましょう。