

こまった こまった どうしよう…

〈おちつきない〉

●うちの子、おちつきない！！ってどんなときに思いますか？

- ・外で手をつないで歩かない
- ・スーパーや公園に行くと、ずっと走って呼んでも振り向かない
- ・「ダメ！」といっても、いつも同じことを繰り返す
- ・みんなで集まる時に、一人だけ走る

などなど…



●なぜ、おちつきないのでしょうか

- ・興奮しすぎてしまうから？
- ・面白いものが次々と見えるから？
- ・いつもと違うと何が起こるかわからなくて怖いから？
- ・知らない人や知らないものが近づいてくるのが怖いから？
- ・気になることに夢中になって、周りのことに気づかないから？
- ・何をしてもいいかわからないから？

★いろんな角度から見よう

- ・自分で興奮を抑えられないこともあります
- ・不安で怖くても笑顔になってしまうこともあります
- ・動いて気持ちをなんとかおちつかせていることもあります
- ・指示の意味がわからないこともあります



●どうしたらいいでしょう？

①こどもの気持ちを代わりに言う

例えば、

- ・「〇〇したいね」などと、子どもが見ているものを手がかりにする
- ・「大丈夫だよ」などと、不安や恐怖の時には安心させる

②笑顔で穏やかに正面から、今、行うことを伝える

例えば

- ・「こっちだよ」と行く方向を指し示す
- ・「これをするよ」と絵本などを見せる
- ・「～を持ってきてね」と役割を与える



③「次は～します」などと予定を事前に伝える

④「じょうずにできたね！」と前と比べて少しでもできたらすぐほめる

●その他の大事なこと

- ・命にかかわる危険なことは、どんな理由でも止めます
- ・活動の順番を一定にすると、こどもは次に何をするかを覚えます
- ・少し許容範囲を広げ、子どもが好きなもので注意をひくのもひとつです
- ・「ダメ！」といってしまった後でも、今行うことを伝えましょう

行動の変化は少し時間がかかるかもしれませんが、成長と共に少しずつ落ちついていくので焦らず取り組んでみて下さいね。