

活動の切り替えが苦手なお子さんへの対応

◇こんなお悩みありませんか

- ・好きなこと・したいことに熱中してなかなか終われない
- ・「宿題する」「登園・登校する」「集団活動に参加する」といったことに気持ちや行動が向かない



こども発達相談センター
ホームページはこちら



◇子どもの気持ち



その子なりの背景や理由をふまえて、対応を考えていきましょう

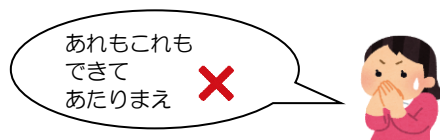
背景・理由	対応のポイント
・やりたいことが優先になる 今していることが「好き楽しい!」 次すること	・「好き楽しい!」を小さくすることはむずかしいため、「次すること」に関して『できそうな約束やルールを作り、定着させていく』ことが大切です。 ・宿題がイヤ・お風呂がイヤなど生活の流れに関する定着のしにくさは、その活動の意味を教えるとともに、「おやつの後に宿題」「ご飯の後に風呂」など生活の流れのパターンが決まっている方が過ごしやすいこともあります。
・「次すること」が“よくわからない”場合	・次に何をするか活動の内容を説明し、本人の納得や見通しが持てるように。
・「次すること」が“イヤ”の場合 お風呂が嫌い… 人ごみが苦手で集会に参加したくない…	・少しでもイヤが小さくなる工夫を。 → 例；本人と何がイヤか相談し、シャワーだけにする、顔がぬれない工夫をするなど。 → 例；参加のしかたを調整して（見ておくだけでいいなど）、その子なりの参加のしかたに。
・「次すること」が“苦手なこと”の場合 片付けが苦手… 学習がわかりにくく宿題が負担…	・手伝えることで取り組みやすいのであれば手伝える。 → 例；片付けやすい工夫を本人と考え、手伝い、教えてゆく。 → 例；苦手な学習であれば、内容や量を調整して、「できた」実感が持てるように。

① 日頃から大切なこと

- *子どもとの信頼関係 *生活の流れがおおむね一定していること
- *厳しすぎず、ゆるすぎないおうちのルール（テレビやゲームなど使い方のルール）

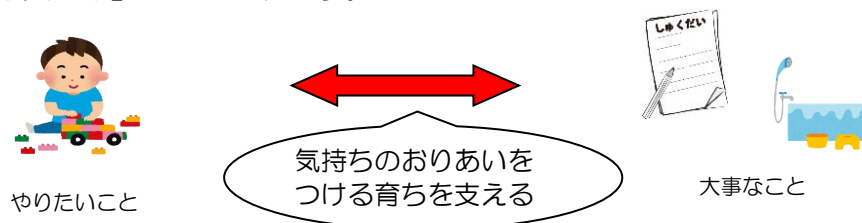
② イメージしやすいようにサポートする

- *今日の予定などの全体像を絵や図に表し教える
- *「あと1回やったらおしまいね」「時計の長い針が12まで行ったら終わろうね」など終了を予告し、終わるための心の準備をうながす。

③ “イヤ” “苦手” “不安” が大きい場合、
大人が求めることを調整することも大切

④ 子どもの心の育ちを支える

- *注意・指示・指導ばかりでは、「イヤだけどやってみよう」「苦手だけどがんばってみよう」「不安だけど何とかする」といった気持ちは芽生えません。
- *信頼する大人や支えてくれる友達の理解やサポートが何より大切です。
- *本人の気持ちを踏まえながら、次の行動に子どもが気持ちを向けることができるように「手助けしたり」「気持ちを支える」ことが大切です。



- ♥大切なのは穏やかに教えていくこと。
- ♥子ども自身が納得して、自分から行動を切り替えることができるように。
- ♥そばまで行って肩をたたくなど注意をこちらに向けてから、具体的に指示したほうが理解しやすい。
- ♥少し切り替えができただけでも褒めることで自信がつき、定着につながります。

