

～こだわりへの対応について～

大津市こども発達相談センター

◇こんなお悩みありませんか？

- わが子はどうしてこだわりが目立つの？
- こだわりが目立つとき、大人はどう対応したらいいの？

例えば

- 自分の思い通りにならないと気が済まない、かんしゃくを起こす、泣き叫ぶ、怒って物を投げる。
- 切り替えが苦手。
- 自分の決めた手順でないと怒る
- 興味関心の偏りが大きい
- 納得できないことはやりたくない など

◇子どもの気持ち

いつも一番でないと、完璧でないといやだ

くるくる回るもの、まっすぐ並んでいるものを眺めるのが好きなんだ

いつも同じ手順でないといやだ



食べ物はこれ、着るものはこれと決めている

記号やマークが大好き

◇「こだわり」について知みましょう！

◎こだわる内容は特定の対象(物や人)に対する場合もあれば、信念(マイルール)やしぐさ・行動もあります。

◎**成長**に伴ってこだわりも**変化**していきます。感覚的なもの(感触)から、知識や体験したことへ。

例えば、小さい時はくるくる回っていたり、決まった手順や自分が正しいと思うやり方にこだわる姿に変わっていく等。

◎子どもそれぞれにこだわる理由や表し方は異なります。

また、同じ子どもでも場面や時期によって異なることも少なくありません。

◎どんな時にしているか、**背景にある子どもの理由をさぐりましょう。**

(手持ち無沙汰、ひま、嫌なことに直面している、気持ちや行動の切り替えにくさがある、プレッシャー、不安や緊張が高まっている)

◎「こだわり」は「興味・関心あること」に自分の考えを貫くひたむきさと評価することもできます。

「こだわり」を活かして社会的に評価されるまでに至っている人もいます。(発明や研究など)

◇不安・緊張と「こだわり」

◎慣れ親しんだ感覚や好きなことに没頭すると「**気持ちが落ち着く**」という経験は誰しもあります。「こだわり」には、**不安や緊張を和らげる働き**もあるようです。

◎一方で「こだわり」の中には「**一番・完璧でなければならない**」といったように「こだわり」が強すぎてしまうと本人もしんどくなってしまいます。ほどほどの「こだわり」が理想です。

◇「こだわり」への対応を考えましょう◇

★対応の基本は、**大人が力づくで止めようとし**ないこと。こだわりを強めている背景をさぐり、こだわりが少なくなるような関わり方や生活面の工夫を探しましょう。

★「一番でないダメ」などのこだわりには「**まあ、いっか**」という気持ちが芽生え、ふくらむように身近な大人が本人の思いを受け止め伝えていく関わりも大切です。

かけっこ負けちゃった。
一番じゃないと嫌なんだ!!!



そっか。くやしかったね。
一番かどうかよりも一生懸命に最後まで頑張ったことが素敵だと思うよ。



⇒ このように、一旦気持ちを受け止め、どう考えるとよいか教える言葉を伝えましょう。

★こだわりを受け止めた後は、その子なりの良い面を本人に具体的に伝えて、ほめて(認めて)あげましょう。本人が「**これで大丈夫なんだ**」と安心できるような声かけが大切です。

★発達の節目(幼稚園年代、小学生中学年ごろ、思春期)では気持ちが大きく揺れるので、こだわりが強まりやすいといわれています。時期や程度に応じて見守る(成長を待つ)姿勢も必要です。

⇒ **工夫する・受け止める・見守る・待つ** を意識しましょう!

★こだわりが「好きなもの・こと」なら、それを一緒に楽しむことも大切です。

一人でしているから『こだわり』と言われるかもしれませんが、好きなことを楽しむ仲間が出来れば趣味になります。こだわりは人を繋ぐきっかけにもなるし、余暇や趣味などその人にとって特別なものになっていきます。

★こだわりが考え(〜べき)や行動なら、できるだけ大らかな気持ちで接することが大切です。

こども発達相談センター
ホームページはこちら

