



落ち着きがない



目が離せなくて大変...

まず、その場では...

- 1 外出先では「走っちゃダメ」ではなく「手をつなごう」と誘う
- 2 「静かにしようね」とわかりやすく伝え、好きな絵本を見せたり、好きなおもちゃで過ごせるようにする

やってみよう！

親が安全な行動の手本を示す

外では信号を見る、車が来ないか確認するといった安全確認のための基本行動をくり返し教え、忘れていたらその都度注意して気付かせます。何が危険で、どうすれば安全なのかを説明し、理解させるように努めます。

見通しを持たせて安心感を与える

事前に、どこで何をいつまでするのかスケジュールを示します。場の雰囲気を感じたり、状況に合わせてふるまい方を変えたりすることが苦手な場合、公共の場で静かにおとなしくすることができないことがあります。頑張った後にはごほうびとして「お楽しみ」を用意することも有効です。

気がそれないように環境を整える

周囲の刺激に気をとられやすい子の場合、興味が移りやすく、落ち着いて過ごすことが難しいです。気を引きそうなものには子どもから見えないようにカバーをかけたり、配置をかえるなど、気が散らない工夫が大切です。

望ましい姿をわかりやすく伝え、できたらほめる

静かに過ごさなければいけない場所では「静かにしようね」と伝えます。口頭で伝わりにくい指示は絵カードなどを用い、視覚的に伝えることも有効です。落ち着いて過ごせたら「静かにできたね」とその時の状況を認め、ほめましょう。



じっとしていられない原因のひとつに、からだの筋力やバランスの感覚が弱いことで、姿勢を保つことが難しく疲れやすいことも考えられます。

動き回ったり休憩したり、リラックスできる時間を意識して取り入れたり、筋力やバランス感覚をつけられるような遊びを日頃から取り入れてもよいでしょう。

NG!

大きな声で注意する

大きい声で注意すると、一時的に落ち着くかもしれませんが長くは続きません。どうすればよいかわからない子に大声で注意しても、同じことを繰り返すばかりです。ただし、外出先での飛び出しなど、危険な場面では「ストップ!」と指示するなど、子どもに入りやすい言葉で危険行動を止めさせる必要があります。