

子供の不安をやわらげるためにできること

【運動することが苦手な子供への理解と支援①】



習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

梅雨の時期になりました。昼間と夜間の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。体調を崩すと気分まで落ち込んでしまいます。季節の変わり目の体調管理には十分に注意し、体を動かして健康な毎日を過ごしたいものです。今回は体を動かすことに関連して「運動が苦手」という子供に対しての理解と支援を紹介します。

◇自己肯定感を上げる

運動が苦手な子供に対し、どうにか運動が得意になってほしいと思っている方は多く、様々な取組を行っています。例えば、跳び箱が上手くできない子供なので運動教室に入れ、跳び箱のレッスンを受けさせるなんてこともあると思います。運動に限ったことではなく、絵が上手く描けないので絵画教室へ、文字が整っていないので習字教室へといった選択を行うことはよくあることです。ところが、なかなか上手くいかないことも多いのではないのでしょうか。もともと『苦手』と思っていることに対して、なかなか意欲的に取り組める子供はいません。逆に上手くできなかった時に「やっぱり自分にはできない」と自己肯定感を下げってしまう結果になってしまうこともあるのです。そのような時に「なんで頑張らないの?」「もっと真剣にやりなさい!」といった声掛けは逆効果になることがあります。むしろ苦手なことを習わせられて怒られるわけですから、反発する気持ちも出てくるはず。その逆に、得意な部分を習い事で広げていき、自己肯定感をもてるようになれば「きっと自分ならできる」「やればできる」と思えるようになります。たくさんほめていく中で楽しく運動をすることが大切です。

◇可能性を広げる

子供が行う運動(スポーツ)というと、野球やサッカー、バスケットボールや水泳などの運動がイメージしやすいのではないのでしょうか。しかし、オリンピックの競技をみても分かるように、スポーツの幅は非常に広いのです。要するに、子供にとって『楽しく行えるスポーツ』が子供の可能性を伸ばす運動になるのではないのでしょうか。楽しく運動ができるようになると、難しい動作に対しても「できるようになりたい!」と努力を始めます。そして出来るようになれば成功体験を積むことができ、困難なことに当たったとき、投げ出す自分から立ち向かう自分へと成長していきます。子供の可能性を見つけ、自己肯定感を高めることは、子供にとって最高の成功体験となります。

◇次々回予告

次々回【運動することが苦手な子供への理解と支援②】では、遊びの中で伸びる運動の力と、感覚のお話をしたいと思います。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。
総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)