



子供の不安をやわらげるためにできること

【気持ちの切り替えがうまくできない子】

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・・・

新学期が始まって 2 週間が経ちました。少しずつ緊張もほぐれて、我慢していたことが口に出てしまったり、行動として表れてしまったりすることが増えてくるかもしれません。やりたい気持ちが先行し、なかなか止められないなんてこともあるのではないのでしょうか。今回は「気持ちの切り替え方」について考えてみたいと思います。

自分の要求と相手の要求

子供が好きなテレビを見ていたり、ゲームをしたりしているときや、携帯で SNS をやっているときに、「今日の宿題やったの？今すぐにやりなさい！」と声をかけた経験がある方は多いのではないのでしょうか。こんなとき、子供からよく聞かれる返事は「今やろうと思っていたのに、言われたからやる気がなくなった」です。『子供の言い訳』と考えればそうかもしれません。しかし、子供側から見たら子供はどのような気持ちになっているのでしょうか。例えば、働かされているお母さんが夕飯の前に少し休憩をしていたとします。するとお腹のすいた子供が「お母さんお腹すいた！早くご飯作ってよ！」と言ってきたら、「ちょっとくらい休ませてよ！」という気持ちにならないのでしょうか。このような気持ちは、『言った側』と『言われた側』の要求の違いから生まれます。自分は『こうあるべき』と思っても、相手が同じように思っているとは限りません。相手が子供といえど、相手の都合を考えた声のかけ方が大切です。

声のかけ方

こういった場面の声のかけ方として、「まだ宿題やってないの？すぐに宿題をやりなさい！」ではなく、「宿題は終わっているの？何時になったら始める？」と宿題を始める時間を聞くようにしたり、「6 時になったら始めようね」など、時間を示して『楽しみの終わり』に見通しをもたせたりすると良いです。

「あと5分で終わりだよ」と見通しをもたせた声かけをしても、時間感覚がわかりづらい子供には、タイマーなどを使って終わりが分かるようにすると良いです。



声をかけるタイミング

次に声をかけるタイミングです。活動の区切りに声をかけるようにすると、スムーズに耳元に声が届きます。聞いていないからといって大きな声で名前を呼んでも、ゲームなどに熱中している子供は、声をかけられている実感もわからないことがあります。「聞いていない」と決めつけるのではなく、タイミングを見計らって声をかけてみてください。



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)