

子供の不安をやわらげるためにできること

【各種行事が苦手な子供への理解と支援】

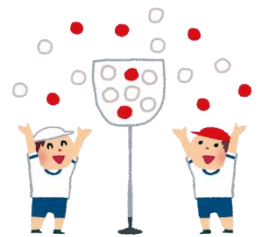


習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

五月も半ばになり、多くの中学校では体育祭、小学校では運動会の練習が始まっているようです。今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々な制限がある中ですが、各学校で工夫しながら当日に向けて、練習に励んでおります。

全力で走ったり、跳ったり、クラスや組の色で団結したりと、運動会や体育祭を楽しみにしている子がいる一方で、憂鬱になっている子もいるかもしれません。今回は各種行事（運動会・体育祭）での困り感について考えてみたいと思います。



◇運動会・体育祭で

1 大きな音、ピストルの音、応援団の太鼓の音、みんなの応援の音が苦手・・・

「よーい ドン!」で耳を塞いでいる子供を見たことはありませんか？多くの人があの音にドキドキしますが、聴覚過敏の子供には、ドキドキというより辛いのです。

そのような子供への手立てとして、「耳を塞ぐ」、「耳栓をする」のも一つの手です。また、応援団の太鼓の音や友達が応援する音が気になる子供もいます。なるべく音が気にならない席にしてもらえるか等、学校に相談してみてください。

2 勝負へのこだわりが強い・・・。

「負けることが嫌い」「1番になれないから運動会は嫌い」というお子さんもいることでしょう。勝負ですから勝ったり、負けたりする場面もあります。そこで例えば負けた時に、「くやしい！来年は負けなぞ！」と、その感情を声に出して発散することも一つの手です。また、1番にこだわる子には、1番を目指すことは素晴らしいことですが、1番になることよりも大切なこと（努力する、最後まであきらめない・・・）を目標にすることも素晴らしいことを伝えてあげるとよいと思います。会話の中に、努力している人を称賛する話題を出してみてもよいでしょう。

3 見通しがもてないことが不安・・・

運動会・体育祭当日、どのような流れで自分が動けばよいのかわからない子もいるはずです。子供用のプログラムに、「100m走の後はダンスだよ。楽しみにしているよ。」など、どのような流れでお子さんが動けばよいかを書き、そしてそこに応援メッセージをいれてみてはいかがでしょうか。

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)