

# 落ち着いて取り組む子になってほしい



## Q 集中しない

一つのことに集中しないで次から次へと新しいものに手を出してしまいます。集中して遊ぶようになるためにはどうしたらよいでしょうか？

## A 何をするのが好きなのか探してみましよう

一つの遊びにじっくり取り組むことなく、お子さんが次から次へと興味関心を変えている様子をご心配されているんですね。年齢が小さいお子さん（3歳児など）は、「どんな遊びをしているのかな？」と色々な遊びが気になって見て回るなどの行動がよく見られます。それは、好きな遊びを見つけるための大切な時間ですので、焦らずに様子を見てください。また、4、5歳のお子さんも、遊びの経験が少ないと遊びの楽しさが分からず、集中しない姿が見られることがあります。色々な遊びを経験する中で、お子さんが興味をひかれるものに出会い、じっくり遊ぶようになることも多いのです。

まずは、“お子さんが何をするのが好きなのか”を探してみましよう。保護者の方も一緒に遊びに付き合いながら、お子さんがやってみたいことや使いたいもの、興味をもつものはどんなものか、つかんでいくとよいでしょう。ご家庭の中だけでなく、子育て支援センターや児童館などを利用してみるのも一つの方法です。環境が広がることでお子さんの遊びが広がり、その中で一つでも「これ楽しいね」というものが見つければ、それが熱中できる遊びにつながっていくかもしれません。もし、すぐに見つからなくても、お子さんが心の中に楽しいことを溜め込んでいる時だと大らかに受け止めてください。焦っても子どもは急には変わりません。また、少しずつでも集中して遊ぶ姿が見られたら、遊んでいる最中に声をかけるのではなく、様子を見ながら遊びの区切りが付いたところで、「楽しそうだったね」「いっぱい遊べたね」などと褒めてあげましよう。せっかく夢中になっているところで声をかけると、集中を途切れさせてしまいかねません。

現代の子どもの家庭環境には、ゲームに代表されるように、刺激が強くてめまぐるしく変化するものが多くあります。保護者の方も時間に追われて慌ただしく過ごしていることはありませんか。休日にはテレビやゲームを消して、親子で触れ合いながらゆったり遊んだり、絵本を読み聞かせたりするのもよいかもしれません。一緒に何かを作っても楽しいですね。手軽に出来ることから始めて、じっくり楽しめる時間を一緒につくってみてください。



## Q ちょっかいを出す

自分のことはやらないで、人にちょっかいばかり出してしまうけれど、どうしたらよいでしょうか？

## A 人と関わりたいという表れの一つです

2歳から3歳頃ですと一人遊びが中心になりますが、3歳も後半になると少しずつ周りの子が気になり、好きな友達と遊びたがるようになります。お子さんの様子を見ていて、人にちょっかいばかり出しているように思えてご心配されているのですね。年齢が小さい場合は、「こっちをむいてよ」「仲間に入れてほしいよ」という人と関わりたいという表れの一つであると考えられます。周りの子と関わりをもちたいという気持ちや関わりがもてるようになっていくことは、成長にとってとても大切なことなのです。

ちょっかいを出すという行動の理由が分かったら、行動だけでなく言葉で人に伝える方法を少しずつ教えてあげましょう。言葉で伝えることで、相手のお子さんもちょっかいを出される意味が分かり、関わるきっかけにつながるように思います。

しかし、年齢が大きいお子さんは、小さいお子さんと同じ方法ではなく、徐々に“自分のことがしっかりできているのか”を振り返らせ、家でも園でも、まずは自分のことをしっかりやることを教えてあげましょう。少しずつでも自分のことを先に済ませるような姿が見られたら、褒めてあげてくださいね。

また、4歳くらいになると、他者の気持ちが少しずつ理解できるようになります。例えば、面白半分に遊びのじゃまをして友達から文句を言われ、“じゃまをされるのは相手の子にとっていやなこと”ということが、徐々にわかるようになってきます。子どもにとって友達に言われることの方が、大人に注意されるよりも心に響くようです。もし、そのような経験をしているような様子が見られたら、「相手からなぜそう言われたのか」をお子さんに分かるように伝えてやってください。

いずれにしても、幼児の時期に迷惑をかけたりかけられたりする経験は成長には欠かせないものであり、それがその子の人間関係を作っていく力の元になっていきますので、おおらかに受け止め、気長に見守っていきましょう。



### Q じっとしていない

ふだんから落ち着きがなく、常に動き回ってしまいます。どうしたらよいでしょうか？

### A お子さんの興味や特徴をつかみましょう

お子さんが一つの場所にじっとしてられない様子を見て、ご心配されているんですね。

まずは、“お子さんが、どんなことに興味を示すのか”というようなお子さんの興味の傾向や特徴をつかむことが大切です。焦らず、お子さんの様子をじっくり見てみましょう。

子どもは成長とともに少しずつ視野が広がり、いろいろなものに興味関心をもつようになります。楽しいことを見つけようと探している姿は、成長の一つの表れでもあるとも考えられます。

一方、年齢が上がる中で、じっくり取り組めないように感じるのであれば、親子で楽しみながらじっくり取り組む時間を設けてみるのもよいかもしれません。例えば、一緒に図書館などで絵本を選んで読み聞かせを楽しむのもよいですね。お風呂に一緒に入った時に、数を数えたり、なぞなぞをしたりしながらお湯につかるなど、日々の生活の中で落ち着く時間を設けてみるのもよいかもしれません。ただし、あまり長い時間は避けましょう。少しの時間でも親子でゆったり過ごすことが出来たら、保護者の方から「楽しかったね」とうれしい気持ちを伝えてください。きっとお子さんも共感し、ゆったりする心地よさを感じるようになると思います。

また、道路に飛び出していったり、手を離すとどこかに行って何度も迷子になったりするなど、多動で不安や危険を感じる時は、園の先生に園での様子を伺ったり、近隣の子育て支援センターや保健福祉センター、市町の家庭児童相談室（係）等に相談されてみてはいかがでしょうか。



Q

話が聞けない

人の話がなかなか聞けないけれど、どうしたらよいでしょうか？

A

子どもの話を聞く大人の姿勢が大切です

先生や保護者の方の話が落ち着いて聞けていないとご心配なんですね。

人の話が聞けるようにするために、まずは普段のちょっとした会話から、保護者の方がしっかり子どもの話を聞くという姿勢が大切です。自分の話をあまり聞いてもらえないと、子どもは伝えたり聞いたりをすることを大切なことと思わなくなってしまうかもしれません。子どもは、自分にとって必要（大事なこと）と感じれば、しっかり話を聞こうとするでしょう。

話す内容がいつも小言ばかりになっていることはないでしょうか。聞きたくないことを聞かされる経験ばかりでは、子どもでなくても早くこの話から逃げたいと思うに違いありません。

一方、お子さんへ話しかける時には、環境（周りの雑音など）への配慮も必要です。例えば、ゲームをやっている時に話を聞かせようとしても無理ですよね。話に耳を傾けられる環境になっているか見直してみましよう。また、端的にわかりやすく話すことも大切です。くどくど言うと、聞きたい気持ちは半減してしまいます。お子さんが理解できるような優しい言葉を選び、話すスピード（少しゆっくり目）にも配慮すると、より効果的です。まくし立てるような話し方や、一方的に責めるような話し方は避けましよう。

また、少しの時間を使って絵本の読み聞かせをするなど、落ち着く時間を親子で共有することもお勧めします。夜、寝る時や昼間のおやつ時間などを使って、お子さんとじっくり向き合って話をしてみてください。さらに、話を聞くとよいことがあるという成功体験を重ねることも大切なことです。よい表れがあったら、たくさん褒めてあげてください。