

# ペアレント・トレーニング

(株) エスエムディ  
2024. 3月

卒園や進級が近づくとつれ、子どもたちの成長をお祝いしてくれているかのように、桜の花が咲き始めました。みなさんお元気にお過ごしでしょうか。

さて、今回のテーマは前回の引き続きで・・・

## 『“じっとできない、落ち着きがない”子どもにどう対応したら良い?』

について、一緒に考えていきたいと思います。

### ◆原因も様々

○子どもは心と体がまだまだ発達段階です。

好奇心旺盛な子どもに、今やりたいことを我慢するということは簡単ではありません。

○不安な気持ちから落ち着きがなくなることもあります。その場から逃げ出したり、そわそわして姿勢が崩れたり、立ち上がったたりすることもあります。

○自分の意思とは関係なく動いてしまう子どもも多いです。



このように原因は様々ですが、子どもたちも園や学校など社会の中でじっとしていなければならない場面は多々ありますよね。仕方ない...で自由にさせるのではなく、その子に合った方法で伝えてあげればじっと座る、落ち着いて過ごす、ということができるようになります。

## ◆みらいくらぶ・みらいりんくで実践していることを紹介します!

### ◆この時間は静かに席に座る必要があることを事前に伝える

「〇分までは座っておくよ」「時計の針が〇になったらおしまだよ」  
など終了時間がわかる声かけをする



### ◆集中できる環境を整える



目に入る情報が多いと気が散る子には、壁に向かって着席し、学習などを行うと、集中力がアップします。

### ◆「動きたい」エネルギーを発散させるためのプログラムも取り入れる

座ってがんばったあとは、身体を動かすプログラムにして気分転換しています。



### ◆一人で座っているのが難しい時は、指導員がとなりに座って声かけをする

「今〇〇しているよ」「次〇〇するよ」など実況中継してあげると見通しが立ち落ち着くこともあります。



今すぐできるようになることではないかもしれませんが、  
日々の声かけや、成長とともにできるようになることもあります。  
ゆっくり見守っていきましょう。

