

まだまだ暑い日が続きますが体調に気をつけながら夏を乗り越えましょう。

さて、今回のテーマは・・・『気持ちの切り替えが難しい時、どのような関わりをするといいのか』というテーマで考えてみましょう。

日々の生活を送る中で、遊びやゲーム、勉強など切り替えをしなければならないタイミングがあります。しかし集中している時に声を掛けても反応が薄かったり、怒り出したりなど、なかなか次の行動に切り替えるのが難しい子どももいるのではないのでしょうか。

そこで今回は行動の切り替えが難しい時にどのように接していけばいいかなど、子どもへのサポートの仕方についてご紹介します。

## ★事前に見通しを立てる★

これからどのようなスケジュールになっているかを事前に伝え、見通しを立ててあげます。口頭で伝えるだけでは、覚えられなかったり、忘れたときに確認ができないので、紙に文字や絵など子どもに伝わりやすい表現を用いて提示します。切り替えの難しさが見られたときに、「こういう予定だったよね」と事前に伝えていたスケジュール表を見せることにより、納得できるように練習していきます。

## ★終了前に予告をして心の準備をさせる★

プログラムの開始前に、終了の時間を決めます。プログラムの終了時間の少し前に、「あと〇分(回)だよ」と予告し、次の活動へ移る心の準備をできるようにします。この方法は遊びの中にも取り入れることができます。「〇回したら友だちにゆずろうね」と最初に約束し、終了前に「あと△回したら終わり」と終了予告をします。



## ★視覚的な情報を使う★

声をかけただけでは反応がないときには、手を振ったり時計を見せたりして、視覚的な情報も使います。「今時計の針はどこにあるかな?」等お子様と一緒に確認する。



ご家庭でも「今日は〇〇するよ」とその日の見通しを、子どもが分かるように伝えてあげてください。活動中も「あと〇回だよ」と細かく見通しを立てましょう。「まだ遊びたかったんだね」など、子どもの気持ちを代弁してあげることで、気持ちが整理される効果もあります。子どもの気持ちに寄り添ってあげることも大切です。

