

◇落ち着きにかける児童

【Q】 学校での息子の様子が気になっています。授業中に教室の中を歩き回ったり、座っていても体をゆすったり、前の人や隣の人にちょっかいを出したりしているそうです。家でもよく言い聞かせてはいるのですが、なかなか直りません。何かよい方法がありましたら、教えてください。

【A】 「うちの子は落ち着きがない」という相談をよくいただきます。一つのことに集中できる時間は、お子さんの年齢とともに増えていくものですが、なかには、ささいな刺激に反応して体が動いてしまうなど、集中することが苦手なお子さんもあります。そこで、次のように、お子さんに接してみても、いかがでしょうか。

①心に安心感を

落ち着かない理由が、親子関係、友達関係などの、心理面によるものではないかを振り返りながら、お子さんとゆっくり向き合ってみましょう。親子で一緒に遊んだり、仕事をしたりしながら、心を通わせ、安心感を持たせることが大切です。

②気が散らない環境づくりを

テレビの音や人の声、周りのおもちゃなどは気が散る原因となります。不要なものを取りのぞき、集中しやすい環境を整えてあげましょう。学習面では、集中する時間を少しずつ伸ばしていくことを念頭に、問題数も少ないところから始めるとよいでしょう。周囲のちょっとした配慮がお子さんの着実な変化へとつながります。

③成功体験による自信づくりを

こういったタイプのお子さんは叱られることが多く、自信を失いがちです。やり遂げることができたら、大いに褒めましょう。

無理にじっとさせるのではなく、たとえ短い時間でも集中して取り組めたら十分に褒め、自信を持てるようにしましょう。また、約束したことを紙などに書いて、見やすい場所に掲示しておき、その都度、約束した内容を確認させ、できたらすぐに褒める方法も有効です。「できた。ほめられた。認められた。」という自信は、苦手なことにチャレンジする意欲にもつながります。

もし、集中することが困難で、学習や生活に支障をきたす状態が続くようでしたら、川越市立教育センター分室（リバーラ）でもご相談をお受けしております。何よりもご家族の方が一人で悩みを抱え込まないようにしましょう。