

# 切り替えが苦手!!

育ちの森 子ども支援室「めっく」

日常生活で、お子さんが好きなことをやめず、次の行動にスムーズに移れなくて、対応に困ったことはありませんか？今回は、切り替えの苦手さの背景や、切り替えスキルの身につけ方を考えていきたいと思ひます。

## 『集中していて次の行動に移れない』

好きなことに集中・没頭している時は、他のことに目を向けるのが難しいので、次の行動に移れないことが多いです。また、時間や日にちの感覚が薄いことから、先を見通すことが苦手なお子さんもあります。

こんな時は・・・

### 1. 切り替える心の準備をさせる

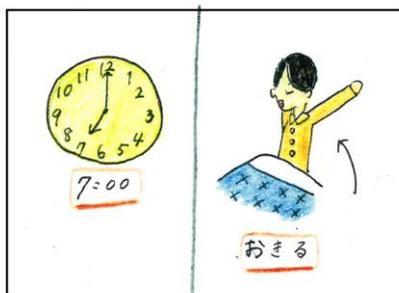
《目で見たり、聞いたりするもので終わりを伝える。》

- 事前に時間や回数で段階的に終わりに近づいていることを伝える。「あと10分・5分・1分/あと3回・2回・1回」
- 時計の針を見せ（長い針が0のところまでなど）、砂時計、好きな音楽の終わりまでと約束する。



### 2. スケジュールで見通しを示す

《次に何をしたらいいのか、文字や絵で知らせる》



- 時計の絵の入った時間割や絵入りのスケジュール表を掲示し、お子さんと確認する。
- カレンダーに印をつけ、定位置に置き、お子さんと一緒に確認する。
- 今はできないが、『次にいつできる』のかを明確に伝える。

### 3. スケジュール確認の機会をたくさんもつ

### 4. 終わった後のお楽しみを用意する

- 短時間で終わる好きな事や物を挟み込んでみる。

急に終わりと言われるとびっくりするので

**事前に伝えておくことが大切。**

**終了時間を子どもと相談して**

**決めることも効果的。**

# 『これじゃないとダメ！嫌！』

いったん一つのものや、考えに意識が集中してしまうと、他のことになかなか意識が向けられず、気持ちの切り替えがうまくできないことがあります。こだわりや好きなものや好きなことを止められると、不安になり、他の提案を受け入れることが難しいこともあります。

こんな時は・・・

1. 本人の気持ちを受け止めたあと⇒明確にそれが難しい理由を伝える。
  - 「～したいんだね」「～が良かったんだね」⇒『でも、～だからできないよね』
2. できそうな他の方法を提案する。可能であれば複数の選択肢を提案できるといい。
  - 「こっちの～で遊ぼうか」  
「こちらは～のようにできるよ」など
3. 混乱していて、手が付けられないような時は、距離や間をおいて待つことも必要。
  - 泣きわめいている時は、子ども自身も辛いのだと分かってあげることが大切。
4. 切り替えが難しいことを想定して、時間に余裕を持って行動する。
  - 大人のペースに合わせようとするよりは、その子のペースに合わせて関わる。
5. 気持ちのコントロールが苦手な場合には、日常の中で、子どもと大人で感情（喜び、悲しみ、感動など）の共有を積み重ねる。
  - 「嫌だったんだね」「とても嬉しいね」「びっくりしたね」など、大人が子どもの気持ちを代弁する。
6. 自分で取り組めたことは、すぐに、具体的な言葉で褒める。
  - 「嫌だったけど、～することができたね」  
「ここまで～できたね」など、どの部分がどんな風に良かったのか伝える。



いいところを  
どんどんほめましょう。

- ・できるだけ具体的に！
- ・いいことをしたら、手をとめてすぐ！
- ・できてあたり前のことでも、惜しまずに！