

落ち着きがない

食事や遊びの最中に興味のある方へ突進してしまう、途中で席を立ってしまうなど、一つの事に集中できず注意散漫になりやすいことがあります。

3歳頃までの子どもは、大人が考えるより元気で落ち着きがないのが当たり前です。たいていの場合3歳半～4歳頃になると、動き回るのを抑えようとする脳の抑制機構が成熟し、次第に落ち着いてきます。

- ★ まずどんな状況のとき落ち着きがないのか、何に興味を示して席を立ってしまうのかよく観察してみましよう。
- ★ 逆に、集中して遊んでいるのはどんなことかに目を向けて、子どもの動きを観察してみましよう。

『好きなことなら落ち着いてできる』
のであれば、好きな遊びをじっくりと相手をして遊んであげましよう。
人とかかわる力は、人とのかかわりの中で育ちます。



絵本などは、ページ数が少なく簡単なものから。
「一緒にやると楽しい」という経験を重ねましよう。

かかわりのポイント
なるべく刺激をなくして、
気が散らないようにしましよう。

～工夫の例1～ 好きな物がなくなると席を立ったり、食べ物で遊んでしまう子の場合

その子が食べられる程度の量を別の皿に取る

「これだけ食べたなら終わりよ」と伝える

食べ終えたらすぐほめる

～工夫の例2～ 集中して食べることが難しい子の場合

☆環境を整えましよう

- ①テレビを消す
- ②おもちゃなど興味を引きやすいものを見えないところへ片付ける
- ③仕切りを設ける

☆大人も席を立つ回数や時間を減らしましよう

問合せ・発行
 富士市 地域保健課 TEL64-8993～4
 こども家庭課 TEL55-2896
 (子育て総合相談センター)