



## ～ 「落ち着きがない」と感じたときのかかわり方 ～

急に走り出す、注意されても同じことを繰り返す、物や人への関わり方がちょっと乱暴、じっと座ってられない、など。「落ち着きがない」と言われるこれらの姿ですが、小さいお子さんなら誰でもそんなところがあります。それでも「うちの子やっぱり落ち着きがないかも…」と心配になってしまうことがあります。

「落ち着き」のために、大人ができることの一つに「安定した生活」があります。お子さんの毎日は変化の連続です。新しいお友達に出会った、初めてのおもちゃで遊んだ、昨日できなかったことが今日はできた。変化は嬉しいものですが、なかなか刺激的で疲れるものかもしれませんね。だからこそ、生活のベースは日々変わらないでいてくれると、心のより所、安心感につながります。この「安定した生活」とは、おうちの温かな雰囲気の中で、だいたい同じような時間に、同じような順序で睡眠や食事などが進むことです。安定した生活は、お子さんの落ち着きにかかせないものなのです。

また、「分かってるけど、体が動いちゃう」という、お子さん自身も大変な思いをしている場合があります。自信を失わないように、できていることに気づかせてあげましょう。お手伝いを一つお願いして「ありがとう、助かったよ。よくできたね」とほめるのも良いですね。「Oくん/ちゃんが大好きだよ」と存在を大切に思っていることもぜひ伝えてあげてくださいね。

「落ち着きがない」といっても、その姿や背景はお子さんによって違います。もちろん「しつけのせい」と言い切れるものでもありません。「うちの子の場合は?」「どうしてあげたらいい?」など気になったら抱え込まず、お気軽に子育て相談課相談係や子ども家庭支援センターをご利用ください。