

# 落ち着きがない

手をつないで歩けないし、食事中は着席できないし困ってます。



どんな関りをしたらよいのかわからなくて…



興味が広がっている時期かもしれませんね。  
でも、じっとしてられない、集中力がない、衝動性があるなどがこどもにみられると、関わりが大変ですよ。

◆ 1歳から3歳前半のこどもは、少しずつ見えてくる世界が広がってきます。おもしろいことや魅力的なものがたくさんあることに気づき、いろいろなものを見たり触ったりする時期です。危険がないように見守りながらたっぷり経験させてあげましょう。

◆ 3歳半から4歳ごろになると多くのこどもは落ち着きがでできます。しかし、落ち着きのないこどもを言葉で制止しようとしても難しいこともあります。そんな時は、たくさん体を動かして楽しく遊んだ後に、静かな遊びを楽しむなどメリハリをつけてみましょう。



ヒント!



★こどもは目に入るものに興味に移りやすいので、見ていないテレビを消す、使っていないおもちゃを片付けるなど、落ち着いて過ごせる環境づくりをしましょう。

★伝えたいことがある時は、こどもと向き合っ、目を見ながら、こどもの気持ちが向いたところで「○○するよ」と短くわかりやすい言葉で伝えてみましょう。

★こどもは追いかけることが好きです。止まってほしい時は追いかけず、危険がないように見守る姿勢も大切です。（危険な時や人に迷惑をかける時は、すぐに止めましょう）

★忙しい中でも生活リズムを整え、こどもとゆっくり過ごす時間を持ちましょう。



ご相談のある方はお電話ください  
港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談  
847-8439（月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00）