

8 落ち着きがない子どもへの手立ての例

A 行動のコントロールが苦手なケース

課題に取り組ませる前に十分身体を動かす。(朝、休み時間等) 集中可能時間に合わせた課題設定をし、取り組みの達成感を積ませる。
基礎体力を十分つける。「動」と「静」を取り入れた身体活動をさせる。
「身体を動かすことが好き」とプラス面にとらえ、十分に発揮できる好きなスポーツ等を見つける。

B 身体面での要因が考えられるケース

アトピー性皮膚炎、アレルギー、甲状腺機能亢進症、低血糖等の身体的な疾患によっても落ち着かなさが見られる場合がある。家庭とよく連携し、活動後体温が上がったときや汗の処置等、本人が楽になるよう対応する。

C 食事、睡眠等基本的な生活習慣に関わるケース

朝食ぬき、スナック類の多量摂取や睡眠不足等によって落ち着きのなさが見られる場合がある。保護者との相談を重ね、十分な睡眠と食事のバランスを整えること。その結果、合わせて心理面での安定が得られることが多い。

D 多弁なケース

「話したい気持ち」を受け止めて聞く。(子どもはその時に伝えたい。)
授業中には、その場面に関係していれば聞き、関係ないことは聞かない等場面を通して教える。
「担任は聞いてくれる」という関係ができれば、集団の場での発言ルール等を教えていく。
「がまん」をさせたり「あとでね」と応答した場合は、あとで必ず聞く場面を作る。長時間にわたる時は、「分」と約束してから聞く。