

Q15 新学期になると落ち着かず、行事などに参加できにくい面があります

【考えられる背景】

- 環境や日課などが変わると見通しが持てず、不安定になる

【支援への手がかり】

☆ 見通しを持たせる

いつもと違う環境におかれたり、予定されていたことが突然変更になると、見通しが持てず、不安になり、混乱してしまう子どもがいます。例えば、長期の休みが終わった後の新学期などは、家での生活から状況が一変するので気持ちが不安定になることが多くあります。こうした場合は家庭の協力も得ながら事前に知らせることが効果的です。具体的にはカレンダー等に予定を書き込んで、これまでとは生活のパターンが変わることを意識させます。また、「9月1日から学校が始まります。」というように、言葉に出したりするなどして意識付けすることも効果的です。

○月○日は社会見学で△△に行きます。バスに乗って行きます。



学校生活では日課の変更はたくさんあります。こうしたときも同じように、できるだけ早めに知らせることが大切です。ポイントは、視覚から入ってくる情報の方が認知しやすい場合が多いので、絵カード、イラスト、板書などにより視覚情報化して伝える工夫をすることです。

変更を受け入れられず、興奮気味になった場合は、無理やり全体の流れに合わせて行動させることは逆効果です。落ち着く場所を用意する、気持ちを切り替える等落ち着くのを待ってみましょう。

☆ 事前の学習や練習をする

場所や内容がわかっている行事ならば、それに関する事前の学習をすることが効果的です。どこに行くのか、どうやって行くのか、どんな内容なのか、といったことを写真やビデオ等を使い視覚的にイメージしやすくして説明します。

また、体育館で行う行事や活動は、事前に子どもと一緒に体育館に行って場所を確認すると心の準備ができ、落ち着いて参加できることもあります。