



はばたき TEA TIME

～気持ちの切り替え～

気持ちの切り替えが苦手なお子さんは多くいます。特に、楽しい活動から苦手な活動へ移る場面では、気持ちの切り替えに時間が必要なことがあります。無理に急がせるのではなく、「見通しをもてる工夫」を取り入れることで、スムーズに切り替えられることがあります。



① 選択できるようにする

次の行動を指示されるより、自分で決めた方が行動しやすいことがあります。

「あと3分にする? 5分にする?」「先に宿題をする? お風呂に入る?」など、小さな選択肢を用意すると主体的に動きやすくなります。

② タイマーを使う

時間の終わりを目で見たり音で聞いたりできると、切り替えやすくなります。

「お母さんやお父さんが言うから終わり」という不規則的なルールにすると、意地悪を言われている気持ちになることもあります。道具を使い「タイマーが鳴ったら終わり」というルールにすると、気持ちを受け入れやすくなる場合があります。



←「ねずみタイマー」というアプリは、食いしん坊のねずみが、りんごをかじる表現で、時間の長さを伝えてくれます。

→「時っ感タイマー」は、時間の経過とともに色が減ることで「あとどれくらいか」が直感的にわかるアイテムです。



③ 次にすることを伝える

終わることだけでなく、その後の予定も伝えると安心できます。「片付けたらおやつにしよう。」「宿題が終わったら好きな動画を見よう。」など、「次」が分かることで見通しをもちやすくなります。

④ 切り替えられたことを認める

結果だけでなく、頑張った過程を褒めましょう。「タイマーで終わったね!」「嫌だったけど頑張って切り替えられたね。」「自分で動けたね。」小さな成功体験を積み重ねることが、自信につながります。



お子さんによって合う方法は異なります。一度でうまくいかなくてもお子さんに合った方法を少しずつ試しながら、「できた!」という経験を増やしていくことが大切です。ご家庭でも無理のない範囲で取り入れてみてください。