

落ち着きがない

食事や遊びの最中に興味のある方へ突進してしまう、途中で席を立ってしまうなど、一つの事に集中できず注意散漫になりやすいことがあります。

3歳頃までの子どもは、大人が考えるより元気で落ち着きがないのが当たり前です。たいていの場合3歳半～4歳頃になると、動き回るのが抑えようとする脳の抑制機構が成熟し、次第に落ち着いてきます。

- ★ まずどんな状況のとき落ち着きがないのか、何に興味を示して席を立ってしまうのかよく観察してみましょう。
- ★ 逆に、集中して遊んでいるのはどんなことかに目を向けて、子どもの動きを観察してみましょう。

『好きなことなら落ち着いてできる』
のであれば、好きな遊びをじっくりと相手をして遊んであげましょう。
人とかかわる力は、人とのかかわりの中で育ちます。



絵本などは、ページ数が少なく簡単なものから。
「一緒にやると楽しい」という経験を重ねましょう。

かかわりのポイント
なるべく刺激をなくして、
気が散らないようにしましょう。

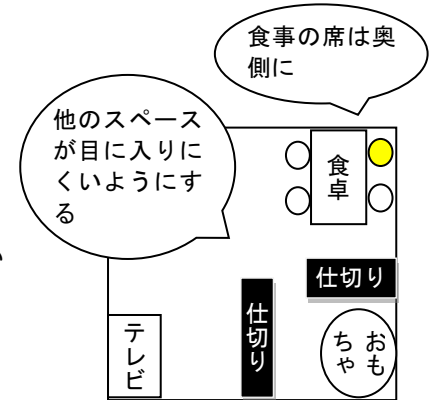
～工夫の例1～ 好きな物がなくなると席を立ったり、食べ物で遊んでしまう子の場合



～工夫の例2～ 集中して食べることが難しい子の場合

☆環境を整えましょう

- ①テレビを消す
- ②おもちゃなど興味を引きやすいものを見えないところへ片付ける
- ③仕切りを設ける



☆大人も席を立つ回数や時間を減らしましょう

問合せ・発行

富士市

地域保健課

Tel64-8993

こども未来課

Tel55-2896

(子育て総合相談センター)