おやつのじかん３　ーちょっとひとやすみー

ー減った分だけー　　NO．27

生活習慣を見直していくのって、なかなか難しいですよね。早寝早起き、禁酒禁煙ダイエット、皆さんの身近で、がんばっている人がいますか？応援したい気持ちもありつつ、無理にがんばると、よく言われる“リバウンド”“反動”ってヤツがきて“元の木阿弥”なんてことになりかねません。成功談、失敗談、それぞれを聴きながらも、いかにコツコツやっていくかですかね。

さて、少し話は変わりますが、日々の子どもの姿で“これは無くしたい”と思う行動が、ひとつふたつあると思います。“気になる行動”は、子どもによって様々で、気になり方も様々ですね。そんな子どもの行動を、どう理解し関わっていきましょうか？４つの例で考えてみます。

①「ご飯で遊んじゃうんですよ…」

ある子が、おやつを持ってちょっとずつ口に持っていっているうちに、力の加減が上手くいかず、グニュって握ってしまいました。「あ～ベトベトだ…あれ？この感触、なかなか面白いな」と次第に遊びになっちゃって…。上手に扱えないと、本来の目的から離れていってしまうこともあります。シャベルは掘るものですが、“掘る”より“叩く”ほうが簡単だし楽しい。やめさせるだけでなく、扱い方を、手指の育ちに合わせながら少しずつ伝えていきたいですね。

遊び始めるのが“お腹いっぱい”の合図だったら、あと一口二口食べさせて、「ごちそうさま！」

②「電気をつけたり消したりが遊びになっちゃってて…」

原因と結果がはっきりしているものが楽しさの旬なのかもしれません。テレビのリモコンもそうですが最高のオモチャです。「他にやることがない」というメッセージでもあります。似たようなオモチャを準備することもそうですが、こんな時期は、身体を使った大きな遊びも旬だと思います。

③「口の中にツバキを溜めてグチュグチュするのが嫌なんです」

どんなときにやっているでしょうか？何かをいじっているときや集中しているときには、していないか、少ないと思います。自分の外側のことに注意が向いているときは少なく、手持ち無沙汰になると、自分の内側に刺激を求めていく現れだと思います。遊びのメニューが増えてくると少しずつ確実に減っていきます。

④「ミニカーや他のオモチャを並べてばかりいるんです。気になっちゃって…」

興味関心が、クルマを並べて見える縦のラインだったり、規則的な並び方だったり。興味が広がり、遊びが膨らんでくると減っていくものです。でも、日中がんばった自分へのご褒美（ガソリン補給）だったりすることもあるので、支障のない範囲で OK を出してもよいかと思います。

「そんなこと言ったって、ずっと付き合っているなんてできないし…」その通りですよね。子どもだって、今の自分に一生懸命ですから、「ハイそうですか」とはいきません。時間と余裕のある時に、ちょっとだけ付き合ってみてください。“無くしていく”のではなく“減らしていく”という発想です。無くそうと無理にフタをすると、どこからか飛び出してきます。また、無くすだけでは、「じゃあ、何をすればいいの？」と、子どもは困ってしまいます。「ちょっと減ってきたかも？」と感じたら“気になる行動”をしていたはずの場面で、何をしているのか見てみてください。新しいメニューが増えているはずです。そこに光を当て少しずつ広げていきましょう！（H３０．８）K