

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

一切り替えられるようになるとー

NO. 103



切り替えられないことってありますよね。やり残したことが気になって、次のことに手が動かなかったり、思いを引きづって、次をやりながらも上の空だったり。モヤモヤした気持ちがイライラに変わって、結局あれもこれも中途半端。最悪のため息です…。そんな時、みなさんはどうやって乗り越えていますか？

子ども達の中には、“切り替えられない子”“切り替えを拒む子”がいます。決して少なくありません。外から中に入れなかったり、部屋を移ることを拒んだり、遊びをやめられなかったり、理由はいくつもあるようですが、スムーズに切り替えられないと、本流から遅れてしまいます。遅れてしまうと、何をしているのかがわからなくなるので、参加しにくくなり悪循環です。そして、切り替えてもらうために、大人もとてもパワーを使います。

でもね、多くの子が、徐々に切り替えができるようになり、枠から外れることが減ってきます。スムーズに流れに乗れると、いろいろなことが好循環になってきます。はてさて、何がどう変わったのでしょうか？ ポイントは大きく3つです。

①遊び込めるようになってくると、切り替えやすくなってきます。

切り替えが苦手の子でいちばん多いのは、“やめられない目の前の遊びで、じつは遊べていない”姿です。いじっているけどそこ止まりだったり、ウロウロしているけれど遊べるものがなかったり、その時間に満足できていない場合が多いです。切り替えようと引っ張るより、『思い切り遊ぼう！』『繰り返しやってみよう！』と、その中に入り込んで一緒に取り組んでしまうほうが、近道になることは多いです。

②遊びや活動で楽しめるメニューが増えてくると、切り替えが嫌じゃなくなってきます。

その遊びしか楽しめるものがなければ、次のことは魅力的に映りませんね。「ご飯のときは切り替えが早いんです」なんて話を聞くと、まさにこれです。関わり方としては、何とか切り替えられたからホッとしてしまうのではなく、次のことを一緒に楽しみ、その楽しさを膨らませていくことが大切です。家庭ではなかなか難しい対応だと思いますので、あんずで頑張りたいと思います。

③一度やめた後に、その遊びの続きができるようになると、切り替えも上手になってきます。

例えば、ご飯の時間を挟んで、同じ遊びを楽しめるようになってくると、“楽しみをとっておく”ことができるようになります。そして、「あとでね」「今はいっか」のチャンネルを持てるようになります。やっていたものをそのままにするのか、一度片付けるのかは、内容や状況にもよりますが、見えないようにできれば促しやすいと思います。そして「さっきの続きをしよう！」と大人が率先して誘って、「またできるんだ」を知らせていくことも必要です。その手応えが“これを早く終わらせて次に行こう”という思いにつながっていきます。

とはいえ、その力が育つには、身近な大人との心地よい関係や、その輪の中での居心地のよさがベースになります。切り替えだけよくしようとして作戦を練っても、そう上手くはいきません。切り替えが上手くなった子の姿から教えてもらえることがたくさんあります。(R6. 12) K

