



# はばたき TEA TIME

気持ちを切り替えることは、子どもにとって簡単なことではなく、経験を通して少しずつ身に付けていく力です。うまく切り替えられない背景には、「まだやりたい」「気持ちの整理がつかない」「次の活動が見通せない」といった思いがあります。今回は、活動の気持ちの切り替えが行いやすくなるポイントを紹介します。

## 1 切り替えのタイミングを予告する

活動の前に活動の終わりの時間や次に行くことを事前に伝えることで、子どもは心の準備をすることができます。「あと〇分で終わりだよ」と具体的に伝えることで、突然の切り替えによる不安や戸惑いを減らすことにつながります。



## 2 タイマーをセットする

活動を切り替える時間にタイマーをセットし、本人の見えるところに置くことで、残りの時間を確認しながら気持ちの準備をすることができます。数字のタイマーだけではなく、タイムタイマーを使うことで視覚的にも確認しやすくなります。



タイムタイマー

## 3 あとで続きができることを伝える

工作や絵を描いていて途中のままにしたくないという気持ちがあり、活動を区切ることができない子どもには、あとで続きができることを事前に約束することで気持ちを切りかえて行動しやすくなります。いつ続きができるのかも具体的に伝えることで、安心して切り替えやすくなります。



## 4 次の活動を伝える

見通しをもつことが苦手な子どもは、次はなにをするんだろう？どこでするんだろう？と不安になることがあります。そのため、次にどのような活動をするかを伝えることで、安心して行動しやすくなります。やることリストを作ることで、視覚的にいつでも確認しやすくなり、安心感にもつながります。



## 5 切り替えられた経験を積み重ねる

うまく切り替えられたときには、「今は気持ちを切り替えて行動できたね」と具体的にほめて認めることで、自信につながります。小さな成功体験の積み重ねが、次の切り替えへの意欲を育てます。

