

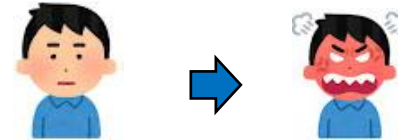


はばたき TEA TIME

遊びやゲームなどで勝ち負けにこだわってしまうことはありませんか。また、こだわりが強く切り替えられないことはないですか。

そこで今回は、「**点数や勝敗にとってもこだわってしまう**」児童への支援方法を一部紹介させていただきます。

学校生活では、じゃんけんや鬼ごっこの遊び、体育の競技など、友だち同士で勝ったり負けたりすることはよくあります。しかし、みんなで楽しむ集団の遊びやゲームなどの経験不足などからくる不安などで、勝敗にこだわってしまう子がいます。また、ルールをしっかりと理解しないで活動に参加し、自分の思い通りにならないことに納得できない時もあります。感情表現をぶつけてしまったり、途中で活動を投げ出してしまったりする時もある場合はどうしたらうまくいくのでしょうか。ここでは、はばたきの授業の中で取り入れていることを紹介します。



1. ルールを視覚化する

遊びのルールや、友だちとの関わり方をクラスの約束として決めて、見えるようにしておきます。(例：だるまさんが転んだをする前に約束事を決めて活動している時に見える場所に掲示する)



2. リラックスやクールダウンの方法を身に付ける

勝ち負けにこだわってしまう子は感情を表にぶつけてしまう子もいるため、気持ちを落ち着かせる必要があります。自分に合ったリラックスやクールダウンの方法を身に付けることができますようにしています。

【指導例】

①静かに落ち着ける場所へ移動する

ストレスな状況や場所から一旦離れることで、本人はクールダウンすることができます。

②深呼吸をする

イライラしている時だけではなく気持ちを我慢しているときも息が詰まって呼吸が浅くなってきます。意識的に深い呼吸をすることで気持ちが落ち着いていきます。



3. 不安な気持ちをコントロールする練習をする

負ける経験を増やして、自分の気持ちをコントロールできるようにします。

①後出しじゃんけん (負けるバージョン)

相手が出した後に、その人に負けるじゃんけんをします。例え、負けたとしても、頑張った過程を褒めてあげることが大切になります。他者に頑張ったことを褒めてもらうことで肯定感もあげることができ、次頑張ろうという気持ちに気付かせます。



②ジェスチャーゲーム、カードゲームをする

- ・負けたり失敗したりする可能性の多い遊びで、折り合いが付けられるようにします。
- ・負けるような経験をし、負けても「まあいいか」など気持ちがもてるようにします。



楽しく様々な経験をしながら、勝ったり負けたりするということに当たり前だと気付くことが大切です。遊ぶ中で数多くのソーシャルスキルが含まれています。

ゲームで負けても次があるよと気持ちを切り替えたりできることが成長にはとても大切です。ぜひ参考にしてみてください。