

予定表で生活リズムをつかむ！

今年は新型コロナウイルスによる自粛生活の影響で生活のリズムがなかなかつかめず、困っているご家庭が少なくないようです。発達がゆっくりな子どものなかには、頭の中で優先順位を考えて行動することが苦手な子どもがいます。「あれして」「これして」と言えば、言うほど子どもの頭のなかは混乱してしまうのです。いつ何をすることがわかれば安心でき、安心してはじめて物事に積極的に集中して取り組むことができます。すでに実践しているご家庭もあるかと思いますが、予定表を作成してみてもいいでしょうか？「次に何をすればいいのか」が見てわかることで見通しが立ち、落ち着いて行動ができるように練習してみましょう。

作業を切り上げるのが苦手な子の場合
やるべきことのとりに
時計のイラストを描くとわかりやすくなります。

時間を伝える時には、30分と伝えるよりも「6のところだよ」と伝える方がわかりやすいこともあります。

参考：発達障害の子どもの心と行動がわかる本
監修 田中康雄
出版社 株式会社西東社

【右の予定表の使い方】

- ・用紙をコピーする。
- ・上の空欄には、日付やメッセージを書く
- ・時間を書き入れる
- ・アナログ時計の中には長針と短針を書き入れる

※ラミネート加工すると繰り返し使用できます。

