

子供の不安をやわらげるためにできること

子供のゲームの時間・・・

習志野市総合教育センター

学校再開後の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

子供のゲームの時間の事で悩む保護者の方も多いかと思います。特に、5月末まで続いた学校休業の中で、「子供のゲームの時間が長くなってしまった」という御家庭もあるようです。そのような御家庭の支援になればと思います。

★これからゲームの購入を考えている御家庭に・・・

- 1 ゲームをやる時のルール作りは子供と一緒に決めましょう。ポイントは、時間(いつやっていいか、何分やっていいか)や場所(子供部屋に持ちださずリビングでやる)、誰の物か(親が管理し子供に貸すもの)等です。
- 2 約束を守れなかった時の決まり(ゲーム一週間禁止!等)についても、親子で一緒に決めましょう。子供がその約束を守れなかった時は、その決まりを確実に履行することが重要です。



★現在のお子様のゲームの時間を調整したいと考えている御家庭に・・・

- 1 ルールを再確認しましょう!
「最近ゲーム時間が長くなりすぎて心配」と伝え、もう一度、ルールを決め直しましょう。
- 2 早めの声掛けを意識!
『あと10分。そろそろゲームをセーブしようね』等、子供が終わりを意識できる声掛けをしましょう。
- 3 保護者間でゲームについての情報交換を!
子供同士でのオンラインゲームについて、保護者間で情報交換をする機会を作りましょう。
また、子供に「よそはよそ、うちのうち」と言えることも大切です!
- 4 保護者の方自身のゲームのやり方を確認して下さい!
ルール無くゲームに没頭する姿を見る子供は、自分のゲーム時間を制限しようとは思いません。
- 5 子供の興味をゲーム以外にも広げる!
『ゲームを禁止しても、勉強時間は最大 2.7 分しか増えない(他の娯楽に時間を費やすため)』という調査結果もあります。テレビゲーム以外の楽しみ(運動、将棋やボードゲームなど多人数で行うもの、自然と触れ合う遊び等)を提供し、子供の興味をゲーム以外にも広げる事が大切です。



お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)