

子供の不安をやわらげるためにできること



【2学期に向けた準備①】

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

そろそろ夏休みも後半となります。普段より家でゆっくり過ごす時間が増え、それに伴いネットやゲームをする時間が増えてはいないでしょうか。「ネット依存・ゲーム依存」は子供のみならず、大人も巻き込み昨今社会問題ともなっております。今回は、夏休みの間にネットやゲームをする時間が増えてしまった子供達に生活習慣を見直し、2学期のスタートがスムーズにいくよう、「ルール作り」について考えてみます。

◇ルール作りをしましょう

夏休みに学習の計画を立てるのと同様に、ネットやゲームを使用する時のルールを決めましょう。ルールを決めることで、使用時間等を意識し、ダラダラ使用することがなくなるでしょう。また、同時に生活リズムも整ってきます。では、どのようにルールを決めるとよいでしょうか。

① 保護者が一方的に決める →×

これでは、子供は守ろうとはしないでしょう。それは「親に言われたから」「自分は納得していないのに勝手に決められた」と、子供自身がそのルールの必要性を感じていないからです。

② 子供が自分でルールを決める →△

これは、子供が自主的に考える点ではよいことですが、子供だけで決めているという点が問題となります。

③ 親子で話し合って決める →○

親子で話し合い、お互いが納得できるものにしましょう。また、一緒にルールを決めることで、自分勝手な「マイルール」を作らせないことが大切です。



◇ルール設定のポイント

① 具体的に「ネット依存・ゲーム依存」やオンラインゲームのトラブル、体への影響を話すようにしましょう。子供にルールの必要性を理解させることが大切です。

② 親子でじっくり話し合って決めましょう。子供の意見は尊重しつつ、頭ごなしに否定することはやめましょう。

③ 守れる範囲のルールを設定しましょう。必要に応じて、ルールの改善もしましょう。

④ ルールの例

使用場所・使用時間・禁止事項・問題があった時の対処法等

上記を参考に「ルール作り」をして、実行できたら認め、難しかったら親子で見直していきましょう。

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)
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)