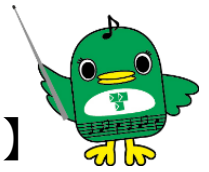


# 子供の不安をやわらげるためにできること

## 【宿題をスムーズに取り組むためにできること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・・・

2学期が始まり、一週間がたちました。学校に通っていた時の「生活習慣」を少しずつ取り戻してきたのではないのでしょうか。さて、学校が始まると、「宿題やったの？いつやるの？早くやりなさい！」と何度も注意をすることがあるかもしれません。今回は、「宿題をスムーズに取り組むためにできること」について考えていきます。

### ◇宿題に取り組めない理由とその対応

なぜ、宿題になかなか取り組めないのでしょうか。その理由は子供によって異なりますが、いくつか考えられる要因とその対応策について考えてみます。

#### ① 指示されていることとは別のことに意識がいつってしまう

例えば、宿題があるのをすっかり忘れて遊び始めてしまう。そして、なかなかやめられない・・・。

→「自分自身で決定させる」

低学年のうちには親が注意をすれば取り組むかもしれませんが、成長すれば親の注意を聞かなくなるかもしれません。そこで、自分の力で遊びを終わりにして、宿題に取り組む力をつけていくのがよいでしょう。

頻繁に声をかけるのではなく、「宿題を始める時間を自分で決めてみよう」と声をかけ、子供が「〇時になったらやる」と自分で考え、決められるようにします。もし、決めたことが守れなかったらどうするかも自分で決められるようにするとよいでしょう。



#### ② やらなくてはいけないとわかってはいるが、そこから逃れたい気持ちが勝ってしまう

例えば、宿題をやるのが億劫で、ちょうど面白いテレビがやっていてなかなか取り組む決心がつかない・・・。

→「いつ取り組んでも良いが、宿題は必ずやる」という約束をさせ、親も守りましょう

気持ちが切り替えられずに、宿題に取り組めない子には厳しく叱ることも時には必要ですが、取って困難を経験させるのも一つです。寝る時間までに宿題にやらずにいたとしても、「約束だよね。」と言い、宿題に取り組ませます。しかし、ここで突き放すのではなく、終わるまで見守ってあげることが大切です。何度か経験することで、徐々に自分で気持ちを切り替えることができるようになっていくでしょう。

ほかにも宿題に取り組めない理由（注意されるからやる気を失う。やりたくても宿題の内容が理解できない・・・）があると思います。お子さんがなぜ取り組めないのか理由を探り、その子にあった対応を一緒に考えてみてください。

お子様の心の变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)