

— 2学期を迎える前に —

過ごし方のヒント

2021. 8. 23



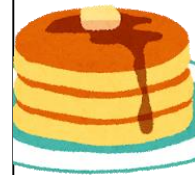
過去でも未来でもない
「今」を大切に…

夏休みも残り少なくなりました。県内の感染状況も厳しく、いろいろ心配や不安もあろうかと存じます。多くの心配があるときは、考えるか考えないか、0か100かの考えに傾きがちです。そんな時は、目の前の小さな手仕事を始めるといいですよ。

お子様と一緒に、お道具箱の点検、上靴が小さくなっていないか確かめ（意外と合わなくっていることが…）、筆箱の中身の補充など、宿題ではない、9月をスムーズに迎えるための準備を、ぜひしていただきたいと思います。一緒にすることで、お子様も心の準備が少しずつ整っていきます。「宿題、宿題…」と言わなくても、自分で仕上げに向かうかもしれません。

1 いっしょにおやつを食べる

手作りではなくていいんです。「スーパーマーケットで買った袋菓子を一緒に食べる」その時間が、大切。交代に手を伸ばしながら、「これ、結構いける。」「うーん、ちょっとはずれだったかも…」「マヨネーズつけてみたらおいしいかも」「ヨーグルトは？」なんて、話題が広がったら、なおいいですね。でも、黙って一緒にパクパク食べるのもあります。「同じ釜の飯を食う」と、信頼感や安心感が増す、と言います。家族も同じです。



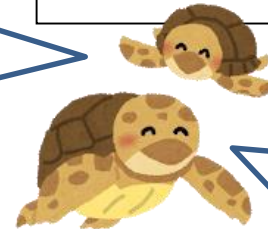
2 ゲームを子どもに教えてもらう

ゲーム依存の予防としても、まず、子どもがどんなゲームをしているのかを知ることが大切です。大人が理解しようとしていることを感じると、「この場面で止められなくなっちゃうんだよ。」「ここは、危ないんだ。気をつけなくちゃ。」と、自らをコントロールする言葉も出てくるかもしれません。

ミイラ取りがミイラにならないようには、くれぐれも気をつけて……。

もし、「学校に行きたくないー」と言い始めたら、とにかく、お子様の話をしっかり聴いてください。こちらが言いたいことは、とりあえず我慢。

「よく、自分の気持ちを言葉にできたね。」と、ねぎらってから聴きましょう。「聴くこと」が、最良のアドバイスになることも多いものです。



難しいと思ったら、一人で抱え込まないで、信頼できる家族に相談してください。もちろん、学校にも、遠慮なく連絡をお願いします。一緒に考えます。