

カギは週末の過ごし方?!

PTA 研修 (12/11) 講演会より

講師 小野卓也氏 (県家庭教育アドバイザー)

演題 「楽しく見直す生活リズム」



先日は寒い中のご参加ありがとうございました。
事前に実施させていただいた《お子さんの生活の様子アンケート》の結果も踏まえ、講師の小野先生には、本校の実態に合い、すぐに役立つ内容をたくさん提案していただきました。内容を紹介します。

〈早寝〉

- ・小学生は最低でも9時間の睡眠が必要。登校時間から逆算すると、21時には床につくのが理想。大人がそれを意識した生活をする必要がある。
- ・週末にリズムが乱れがち。原因の一つに金曜日の夜の過ごし方があるようだ。

★「明日休みだから、今夜は少しぐらいいいだろう。」

⇒ 土日の起床時刻の遅れ ⇒ 土日の就寝時刻に影響 ⇒ (月)の朝に影響
(週末夜のTV番組は録画して観るようにするのがオススメ)

〈メディア〉

- ・我が家のルールを決めることが大事。(何時まで・何時間まで・破ったら)
- ・親もきょうだいもいっしょにやろう。
(大人がスマホに夢中になる
⇒子どもよりもスマホが大事というメッセージを送っているようなもの)
- ・代替りの遊びを提案してみよう。

〈親子の対話〉

- ・会話は子どもの世界を広げる大事な時間。
- ・子どもの得意なこと・好きなことに興味を持ってあげよう。
- ・子どもの言葉のオウム返し。⇒ 受け止めてくれた喜び
- ・「一日一褒め」 ⇒ 「助かる!ありがとう」 自己有用感へ
- ・叱る状況を作らない。(子どもにとって無理な課題ではないか?)



最後に、子どもと一緒に過ごせる時間はそんなに長くない。身に付けたものは一生残る。親がスマホなんていじってられない。心に余裕をつくり、家庭を安心できる場所に。