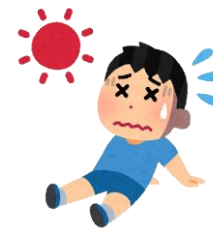


スクールカウンセラーだより 4



暑い日々が続きます。こんな日には睡眠不足になりがちです。
夏休みは、十分な睡眠と食事が重要です。でも、いつまでも寝ていて良いという訳ではありません。
体内時計を崩さないように、決まった時間に起きて、寝るという事が大切です。
布団に入る前に静かに過ごすなども必要です。子どもと一緒に読書などをしても良いですね。
三食しっかり食べる事も大切です。食べなければエネルギーも出ません。
気持ちも不安定になってきます。給食が無い分、昼食を家で考えなければなりません。仕事で忙しい方もいると思いますが、心の栄養となる事を考えて、何か用意してもらえると助かります。

今の時代は便利すぎる(?)

便利な事は良い事ですが、少し便利になり過ぎたかもしれないと感じます。
便利過ぎる為に自分がやらなくても、何とかできるという状態も見られます。

家によっては、共有スペースのダイニングテーブル(昔ならば卓袱台かな)があります。
そこで食事をするし、家族で会話をする、子ども達は勉強もするという生活です。
だからこそ、テーブルの上は自分で片づけるという習慣が身に着きました。
みんなで過ごす時間や場所を大切にするという習慣にも繋がります。



今は、食事後は片づけなくても自分の部屋に行けば、自分だけの空間になるし、食事の片づけはいつの間にか誰かがやってくれるという感じのようです。個人の時間や場所を大切にするという事になり、やりたくない事は誰かがやってくれるという感じかもしれませんね。
だからこそ、やるべき事はやるという事を教えて行かないといけないうに思います。

ルールの設定

子どもが授業から抜けだしてしまう事について話になったことがありました。
授業を抜けだすには、それなりの理由があるというのは理解できます。
でも、そこにルールが無いという状態では良くないと考えます。
ダメなものはダメ、求めるものは求める、曖昧な判断にしないという事で、
子どもの行動にルールという枠を付けていく事も必要だと考えます。
その枠があることで、社会のルールを学ぶ事になります。勿論、それぞれの学級でも、様々なルールを作っていきますが、各家庭でも、やらなければならない事はやるという事が必要になりますね。
ルールは子どもと一緒に考えながらも、何故必要なのかを教える事が大切です



曖昧な表現は避けたい

家で宿題などをさせるときに「ちょっと待って!」と言って、なかなかやろうとしない子もいますね。
「ちょっと」という言葉には、いつまで待てばよいかの曖昧さがあります。その為、なかなか宿題には取り組みません。「ちょっと待って!」をより具体的にしていける事が重要ですね。
「5分待って」というようにしていくと、ルールが明確になり、タイマーなどで時間を意識させていく事もできます。そして、「しっかり守れたね」と、良い評価もできますね。
子どもと話すときには曖昧な言葉は避けたいですね。子どもにとっては具体的に話されることで何をしたら良いかもイメージもつくし、親としても子どもを褒めやすくなると思います。

スケジュール表は作りたい

長い休みに入るとき、気になるのは一日をどのように過ごすかですね。児童クラブなどを活用する家もあると思います。でも、いつもよりは家庭での時間が多くなりますね。その為に、一日をどう過ごすかのスケジュール表を作りたいです。高学年などは自分で考えさせたいですが、勉強(宿題)、手伝いは毎日の事として、必ず入れたいですね。その事で生活リズムのイメージが付いてきます。でも、カウンセラーの経験上、スケジュールは立てても、大体 3 日坊主という事です。



大切なのは、スケジュール通りにいかなかったという事に気が付く事です。勿論、スケジュール通りにいく子もいますが、親としては、「きっと 3 日坊主だな、スケジュール通りにいかないだろうな」という見通しも大切です。そこで必要になるのは、スケジュールの見直し。何で上手くいかなかったのか、一緒に考えていく事です。そして見直したスケジュールでやってみる。それでも上手くいかなかったら、もう一度見直し。

そうする中で、自分の弱さに気が付き、どうしたら良かったのかを自分で考える力がついてきます。親がスケジュールを作っても、それは自分が考えたものではないので、あまり意味がありません。会社で言うところの P(計画)―D(実行)―C(評価)―A(改善) サイクルという事になります。

内言語(心の中で話すタイプ)と外言語(思ったことを、すぐに口に出すタイプ)か

カウンセラー自身、思春期はあまり話をしない方でした。人と話す事に苦手意識もありました。でも、心の中ではたくさん考えていたと思います。それを口に出すことが苦手だったのです。

一方、親友は話が上手で、社交的で人気者でした。その為、少しうらやましくも思いました。でも、親友は明るく、話が上手な分、ときどき「心の中ではあまり考えていないのではないかな」と思うときもありました。親友は、無意識に人を傷つけるような事もありました。

言葉は心の中でたくさん話すタイプと、思ったことをすぐ口にするタイプがいます。結局はタイプの問題で、話すという事には変わりはありません。

ただ、話すタイプによって、他の人には「何を考えているかわからない」「無口な人」と思われるか、「おしゃべり」「話が上手い」と思われるかの差が出てきます。

大切なのは、その子のキャラとして考えてあげる事かもしれません。

様々な経験の中で、人は変わっていくものだと思います。

あまり劣等感に繋がないようにし、自分らしくいる事を大切にして

あげたいと思います。カウンセラーは話す事に苦手意識を持っていました。

その為、クラスでは自分が話すより、聞き役でした。今でも、話す事に苦手意識を持ちます。

カウンセラーとしては、もう少し話し方が上手になればと思います。

大切な事は自分らしくあれば良いという事だと思います。



夏休みには夢を一緒に語りたい

長い休みだからこそ、ゆっくりとした時間の中で、どんな大人になっていきたいのかを聞いてあげたいです。将来の夢を聞いてあげたいですね。

現実的な課題は中学 3 年生ぐらいになり、本格的に進路を考える時期になって話せばいいです。まずは夢や憧れを大切にしたいと思います。親がどんな夢を持った子どもだったのか、話してあげると、子どもにとっても夢を考えていくきっかけになると思います。