

# スクールカウンセラーたより 6

もうすぐ夏休み、今年の夏は今までとはちょっと違う夏休みになりそうですが、有意義に過ごしたいですね。今回は、どうしたら有意義に過ごせるかを考えてみます。有意義に過ごすためには計画的が必要だと思います。また、計画的に行動できると本人にとってもできたという喜びにつながり、自信が持てるようになります。また、次への意欲にもつながっていくでしょう。計画的に行動するためには、その方法を身につけることも大切です。この夏休みを使ってそれを、少しずつ育てて行ければと思います。

## 計画性を高めたい。

うまく行動するためには、計画がないと行動にはつながりづらいものです。失敗してしまう背景には計画がしっかりしていないことが原因のときが多いです。ですから、自分で計画立てて行動する練習をしたいものです。夏休みにどうぞごすか、本人に考えさせたいです。多分「友だちと遊ぶ」「宿題」「おやつ・休憩」「ゲーム」・・・という感じで4・5項目の内容を考えるとと思います。そこに、できればお手伝い（洗濯物をしまう等）も入れたいところ。そして、どんな順番で行うか、どれくらいの時間を行うかを考えます。ここで大切なのは、自分で考えるということです。自分で予想を立てる、時間のイメージを持たせる、プランを立てるという練習です。多分、すぐにはうまくいきません。うまくいかなかったら、何度も、修正プランを立てればよいことです。



## 修正プランは何度も立てていく。



最初は計画通りに行くわけではありません。宿題もやらずにだらだらと過ごす事もあるでしょう。そのとき、親としてはイライラしてきますが、宿題が出来ずに学校に行くということは、夏休みの最後には自分にとって厳しい現実が待っている（遊ぶ暇も無く宿題をやらなければならないかもしれない・・・）ということを考えて、そこから新たなプランの設定が生まれます。もちろん状況によってはアドバイスも必要です。大切なことは自分で見通しを持って適切なプランを立てて行動する、そして失敗したら、その原因を考え、何度も修正プランを立てていくという体験だと思っています。うまく出来たら見てわかるような評価も大切ですね。

## できそうな目標を書き出す。

自分で計画したことができたという思いは喜びと自信につながります。ただ、目標が曖昧なので出来たという思いを実感できずにいる子も多いです。目標を書き出してみることも効果的です。目標を書き出すことで、親にとっても、子どもが自分をどのように考えているかを把握する材料にもなると思います。極端に自信を失っていたり、また過剰な自信に満ちあふれていたりする子は目標も適切ではないことが多く、その為にできたという喜びにつながりません。できるだけ具体的な目標（できれば回数や日数などの目標）にし、自分でも出来たという思いにつなげていきたいとも思います。



### 目標達成のための方法を考える。

適切な目標を作るという事は、最終的には自分のことを適切に知るという事にもつながり、自分の得意なこと、苦手な部分を理解したり、自分の行動を見直したりする力が高くなってきます。そして、その目標達成のための方法を考えるということとは自分が生きやすくなるための方法を考えることにもなります。

記憶の弱い子にとってはメモがあれば助かる。集中が苦手な子はタイマーがあれば見通しを持って頑張れる。わからない問題のときにはお兄ちゃんに聞く。困ったときにはお母さんに言えば何とかなる。など、自分にあった方法を考えることが大切です。また、困ったときには誰かに助けを求める練習にもなります。



### 目標を達成するためには成果が見える形にすると楽しい。

落ち着きのない子にとって、じっとしているのは苦しいものです。記憶の弱い子にとって唱えて暗記するのは苦しい作業です。そんな子は「自分はどんな勉強方法が合っているのか」と毎日、自問自答しているものの、答えは出ないので困っています。

落ち着きのない子には、3問ぐらいのミニプリントを使い、何枚やれたかを目標にして勉強しても良いかもしれません（ミニプリントはドリルのコピーをとって切っても良いと思います）。また、同じドリルを毎日行い、とれた点数をグラフにしてみる（同じ問題を繰り返すので当然得点は上がっていき、楽しくなると思います）というのも一つの方法です。大切なのはゲーム感覚でいかに楽しく行えるかを考えてみることです。結果が見えるようにしていくことや、短時間でできる課題の組み合わせで行うと集中も持続してくると思います。年齢が上がってくると更に自分に合った学習方法を考え出してくると思います。



### 勉強も大切です。でも、夏休みにしかできないことも経験させたい。

子ども達にとって一番やらなければならないのは勉強です。でも、夏休みにしかできない事も多く、いろいろな体験を積ませたいところです。また、家族の一員として役割と責任を持たせたいです。家族としての役割をこなし、キッチンと認められることで自信もついてきます

自信は年齢に相応の経験が無いと高まっていけないと言われます。少し、難しいかなと思えることでも、余裕を持って行わせることができるのが、夏休みかもしれません。いろいろなことにチャレンジできる夏休みになればと思います。



最後に、物事を自分で計画し、チャレンジして、それをもとに何度も修正していく力は大人になっても大切な力になります。その意欲を高めて行くには、子どもが自分で目標を決めること、そしてその目標に向かって計画立てていくこと、必要によってはアドバイスをあげること、そしてできた喜びにつながる評価がポイントになると思います。

今年の夏は、いつもと違う夏になるでしょう。テレビなどではコロナの情報が多くなり、気持ちも沈んでしまうかも知れません。ちょっとした親子の散歩など、気分転換をうまく取り入れながら楽しい夏休みにしてくださいね。