

寒くなってくると、体がこわばり、怪我也多くなってきました。筋肉が縮こまってしまい固くなってしまふからです。ですから何かをするときには十分なストレッチをしてから取り組まないと怪我をします。



心も同じで、寒くなってくると、心も縮こまってしまい、物事をネガティブに考えてしまう傾向があります。ですから、心のストレッチも必要になります。朝日を浴びる。温かいものを食べる。十分に睡眠をとる。友達と楽しい話をするなどを心掛けていく事も心のストレッチになります。

自分の心は疲れていないか？睡眠が十分か？などをチェックしてみるのも良いと思います。

スマートフォンから離れる勇気

スマートフォンは便利なものです。でも、SNSなどでいろいろな人と繋がっていないと、不安でイライラしてくる子も多いようです。SNSを通じて友達との繋がりを確認しているわけです。でも、思い切ってスマートフォンを手にしない時間を持つ勇気も必要かもしれません。

スマートフォンを手にしていても自分の価値は何も変わりません。それより勇気をもってスマートフォンを手放して、他の事に時間を使う事も大切かもしれません。ある生徒はスマートフォンを手にしない事でイライラが減ったと言っていました。スマートフォンの有無では自分の良さは変わりません。むしろ自分の興味のある事に時間を使ったほうが自分の良さはもっと素敵なものになっていきます。冬休み、ゲームやスマートフォンから少し離れる時間があっても良いかなと思います。

不安と孤独

様々な場面で不安を感じて動けなる子もいるかもしれません。何が原因で不安になるか、それも自分ではわからない事が多いです。ですから、友達に「どうしたの？」と言われても説明ができません。周りが心配してくれるのは嬉しいのですが、自分でもどうしてなのかわからないのです。動けない自分が嫌で、涙が出てくるという子もいるかもしれませんね。



不安の原因はいろいろありますが、「孤独」もその原因の一つになります。友だちが不安な表情のときは、心配で理由を聞きたくありませんが、聞かれてもうまく言葉にならない事が多いのです。そんな時は普段通りに、笑顔で「おはよう」と声をかけてあげる事が大切です。自分は一人ではない、自分を見てくれる仲間がいるという思いが、安心感につながっていきます。自分は一人ではないという思いは、不安を消し去る大きな要素です。

言葉のキャッチボール

友達とケンカやトラブルが起きたとき、自分はどんな言葉を投げかけたかを考えて行く必要もあります。

相手がキャッチしやすいような言葉を投げたか？

いきなり剛速球や変化球を投げてはいないか？暴投になっていないか？



キャッチボールの最初は、相手の取りやすいように、どこに投げるか？どんな速さのボールを投げるかを考えます。それぞれのボールに慣れてきたら、少し変化球を投げても良いし、キャッチボールも楽しくなりますね。

コミュニケーションも同じで、相手が受け止めやすい言葉を投げかけていく事も必要です。何かトラブルがあったとき、自分の投げた言葉が相手にとって受け止めやすい言葉だったのか？を考えてみる事も大切な事です。

自立するという事

自立を考えたとき、自分を振り返る場が大切になると思います。何故、上手く行かないのか、どうしたら良いのかを考え、次の行動を考えます。ですから、失敗経験も、次に生かすための大切な経験です。様々な経験を繰り返し、それを通じて、自分らしく生きることを考える事が自立に繋がります。年末、年始、家での様々な仕事や行事があると思います。それは大切な経験になります。冬期講習も大切ですが、同じように家の手伝いや、出かけた先や家に来てくれる方への挨拶なども大切な学びです。それができないと、「勉強はできるけど、挨拶もできないのか・・・」という見方をされてしまいます。社会性が足りないという事に繋がってしまうのです。自立とは、「知識」を生活の中で生かす「知恵」がポイントです。年末年始は、たくさんの事を学べるチャンスです。



やる気スイッチはどこにある

勉強はしなければいけないとは思いますが「やる気スイッチが見つからない」という子も多いですね。とりあえず、机に向かいましょうか？ 5分でもいいし、1問でも良いので課題をしましょうか？今は気分が乗らないというときでも、短時間ならば我慢もできると思います。今日は3問にすると決めてからスタートしたほうが良いでしょうね。少しやればゴールが見えるぐらいの量だと、スタートもしやすくなります。3問やったら、ご褒美でチョコレート1枚のように簡単なご褒美を付けても良いでしょう。但し、ご褒美を「ゲームの時間」とはしないほうが良いと思いますよ。少しの時間でも、我慢して毎日取り組んでいけばゴールが遠くなくても、走れるようになるかもしれません。とりあえずスタートラインに立ちませんか。そのうちやる気スイッチは見つかると思いますよ。

良い年を迎えてください

来年はどんな年にしようか・・・
毎年考えますが、なかなか実現はしませんね。
でも、考えましょう。考えなければ、頑張る楽しみも無くなってしまいます。
高校で部活を頑張るでも良いし、彼氏彼女を作るでも良いし、
沢山食べるでも良いでしょう。楽しい目標を立てましょう。

