

保護者様

京都市立桂川小学校

校長 小泉 賢明

スクールカウンセラー 一谷 紘永

スクールカウンセラー便り

保護者の皆様へ



休校期間の延長に伴い、家庭学習や家庭での過ごし方について悩んでおられる方もいらっしゃるのではと思います。

そこで、【子どもの学習意欲や主体性を引き出す工夫】や【怒りのエネルギーの発散】について以下に紹介しています。日々の生活のヒントになれば幸いです。
(京都府臨床心理士会学校臨床部局「京都 SC 研修会 新型コロナウイルス対応共有ツールボックス」参考)

【子どもの学習意欲や主体性を引き出す工夫】

① 最初は取り組む量を減らす。

配布プリントが一度にたくさん渡されると、その量に圧倒されてやる気を失う子どももいます。

そのようなときは課題の仕分けを手伝い、課題を細かくわけ、スモールステップで取り組めるように工夫します。

特に最初は課題量を極小にし、「今日はこれだけやればいいんだ」と思えるように課題量を設定することがコツです。そうすることで、課題に着手しやすくなります。また、最初は「必ずクリアできる課題」を設定してもらおうと、クリアした達成感から次へと頑張る気持ちにつながりやすいです。課題に着手し調子がでてきた結果、予定よりも多くの課題をすることもあります。

② 課題は「見える化」する。

課題の仕分けができれば、カレンダーなどに 1 日の課題量や 1 週間のスケジュールを書きこんでいきましょう。書いて「見える化」し、作業の終わりが見えることで意欲が高まり、取り組みやすくなります。

③ 子どもへの要求を少なくする。

このような状況だと、生活リズムの安定や勉強をすることなど、つつい求めたくなってしまうと思います。しかし、子どもに求めることが多くなるほど、子どもは親の要求を達成しにくくなります。結果的に親は子どもを注意することが増え、子どもは親に反抗し、勉強意欲を失うといった悪循環に陥ってしまいます。

この悪循環を避けるためには、子どもに求めることを一度紙に書きだして、整理します。その中から優先順位をつけ、子どもに求めることを減らします。

例) 勉強のことは言わず、生活リズムのことだけを言う。

→「生活リズム取り戻し週間」などと名付け、期間を設けることも良い方法です。

④ 課題内容は具体的に考える。

課題は具体的に考えることで取り組みやすくなります。「国語の勉強をする」より「国語の漢字プリントを 1 枚やる」のように、具体的に設定することがコツです。

⑤ 子どもに自己決定できる機会を与える。

勉強意欲をみせない子どもの場合、どうしても親が主導して子どもに勉強をさせたいがちです。しかし、親が主導してしまうと「自分で成し遂げた」という達成感が培われにくくなります。せっかく課題をやり終えたにも関わらず、「親にやらされた」「めんどくさい」などと否定的な体験になりやすいのです。

子どもが勉強意欲をみせない場合は、例えば「国語のプリントを3枚するか、国語と算数のプリントを 1 枚ずつするか、どっちにする？」などと選択肢を与えて、自己決定ができるようにします。自己決定のプロセスをはさむことで、親に決められた課題であっても自分で決めた体験になり、課題をやり終えた後の達成感が高まります。

⑥ ポジティブな声かけをする。

休校期間中なのだから、日中は勉強をしてほしいですね。しかし「それぐらいやって当たり前でしょ」と言ってしまうと、意欲や主体性を損なってしまう場合があります。言いたくなるのをぐっとこらえ、「自分をコントロールできてえらいね」「お母さん嬉しいわ」などと声をかけます。

低学年の場合はスキンシップをとったり、一緒に遊んだり、高学年や中学生の兄弟のいる場合はおやつを出して頑張ったことを労うなど、子どもが喜びそうなことをしてあげると、更に「次も頑張ろう！」という気持ちになりやすいですね。

⑦「自己コントロール」に焦点をあてる。

毎日の生活リズムを自分でコントロールすることは大人でも難しいことです。「自己コントロールすることは当然」として捉えるのではなく、「自己コントロールできていることはすごいこと」と認識を変えることで、子どもに肯定的に接しやすくなるのではないのでしょうか。

【怒りのエネルギーの発散】

外出自粛や休校期間の延長で、家族と一緒に過ごすことが増え、イライラしやすくなっている人もおられると思います。人は怒りを覚えると体の中に強いエネルギーが生じますが、このエネルギーを上手に外に放出してやるのが大事です。

例えばクッションを用意しておき、イライラして壁を殴りそうになったときにクッションを壁にあて、クッションに向かってこぶしを力いっぱい押し当てます。そうすると、身体の中にもったエネルギーを外に逃がしやすいのです。殴るのではなく、力いっぱい押し当てるのがポイントです。これを「疲れた」と感じるぐらいまで行います。

前号でお伝えした 10 秒深呼吸も効果的です。「1,2,3」で吸って、「4」でとめて、「5～10」で吐きます。本来はストレス発散のために外で運動をするのもいいですが、外出が難しい今は筋トレ等もいいかもしれません。

**※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からカウンセリングは一時休止、
6月2日以降に再開いたします。ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。**

再開後は通常通り、カウンセリングは1回45分程度、
小学校内に設置されたカウンセリングルームでお話を聞かせていただきます。

○ 6月、7月の来校予定日 ○

6月2日、6月9日、6月16日、6月23日、6月30日、
7月7日、7月14日、7月21日(全て火曜日)の11時～17時となっています。

○ 申し込み方法 ○

予約制となっております。桂川小学校 TEL:075-392-0890 までご連絡いただき、
予約を取ってください。

スクールカウンセラー 一谷紘永

