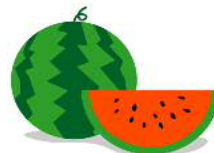




洛風だより・ほかほか通信 ～保護者のみなさまへ～

中学生の夏休み



昨日の「カウンセラーを囲む会～思春期・子育て・学び合い～」では、「中学生の夏休み」をテーマに話し合いました。冒頭、岩井先生から中学生という思春期の「夏休み」の特別な意味について3つのポイントを伺いました。

まず1つ目は、急に成長したように自他ともに感じるということです。身体と心の成長が著しい時期なので、まとまった時間を休むので、顔つきや体つきが変わってきます。

2つ目は、開放的な気分で、特に前半から中盤は気分や体調がよくなることがあります。日々のストレスが軽減され、自立神経の動きが健やかになり、心身の調子がよくなってきます。

3つ目は、内省する時間が持てる。ちょっとした「さなぎ」の状態で、これまでの体験をじっくりと思い返して味わったりすることにより、内的な成長を図る時にもなります。心の修復の時間にもなります。

今の中学生は…忙しい！？

とは言っても、最近の中学生の夏休み事情は、そう簡単にはいかないようです。スケジュールに追われている感じ、習い事や塾だけではなく、スマホ、LINE、メール、動画サイト、ゲームなどのSNSの存在、自分でコントロールできない環境にはまってしまう危険性があります。その結果、生活のリズムが崩れ、昼夜逆転や食事や運動もいい加減になってしまいがちになります。そのことが、夏休み明けの不調につながってしまいます。

良い夏休みにするために

「休んだ」「遊んだ」「頑張った」を大事に

保護者として気をつけなければならないことは、思春期を迎えた中学生が家にいることで、どう声をかけたらよいか不安になったり、家事が予定通りに進まなかったりして、保護者のストレスがたまっていくことがあります。イライラから、つい余計なひと言が出てしまうこともあります。

そこで、保護者の言葉や態度が、サポートになっているのか、過剰な干渉・プレッシャーになっているのか、考えてみたらどうでしょうか。タイミングと限度の設定を工夫してみましょう。例えば、夏休み前半から中盤にかけては、「休んだ」「遊んだ」と子どもが納得いくように見守ってみてはどうでしょうか。そして、子どもがそろそろ宿題に手をつけようとしたときを見計らって、「頑張ってるやん」と声をかけてみる。「頑張れ」を朝に顔を見るなり言い続けるよりは効果があるかもしれません。

また、「夏休みのかけら」をお読みいただき、よりよい「休み」の過ごし方が工夫できるよう、お子さまと一緒に考えていただくようよろしくお願いします。

お 願 い

昨日台風11号の接近に伴い、「台風に対する非常措置についてのお知らせ」を配布いたしました。今後の台風情報に十分注意いただきますようよろしくお願いします。

また、お知らせしておりますように、来週7月21日(火)は、給食がありません。
昼食を持たせていただくようよろしくお願いします。