

## もうすぐ夏休み！ 話し合っていますか？おうちのすごし方ルール



### ネット依存に要注意 ～リアルの世界の楽しさを味わおう～

もうすぐ夏休みが始まります。生活リズムの変化が起き、つつい魅力的なネットの世界に入り込んでしまうことが多くなる時期です。小学生のネットとの上手な付き合い方は、リアルの現実世界の活動を優先していくことが大切だといわれています。

#### 【何を求めてネットに集中してしまっているのか保護者が観察】

- ・保護者は頭ごなしに否定するのではなく、興味関心を持ってみる。
- ・どんな内容？本人はどんな役割？どんなやり方？なぜハマっている？
- ・人間関係？孤独を紛らわすため？攻撃性の発散？達成感を得たい？



#### 【リアルの世界からの逃げ場がネットの世界だとしたら】

- ・現実世界での人間関係、勉強のつまづきなどの解決が優先。
- ・第三者への相談も。

#### 【ネットの優先度を2番以下に】

- ・外での活動をなるべく増やす。
- ・取り組めたことを保護者がしっかりほめる。



#### 【もし携帯やゲームを取り上げるルールをつくるなら】

- ・必ず保護者と子で納得した上で決める。
- ・決めた内容は紙に書いて見えるところに。
- ・決めた制限は保護者は絶対に死守する。
- ・上手くいかなかったらルールを見直そうという姿勢をもつ。

スクールカウンセラーの利用のしかた

予約制：毎週月曜日 9:00～15:45（15:00が最終予約枠）

お電話か連絡帳で職員にお知らせください。日程調整にお時間いただく場合がございます。

