

テーマは

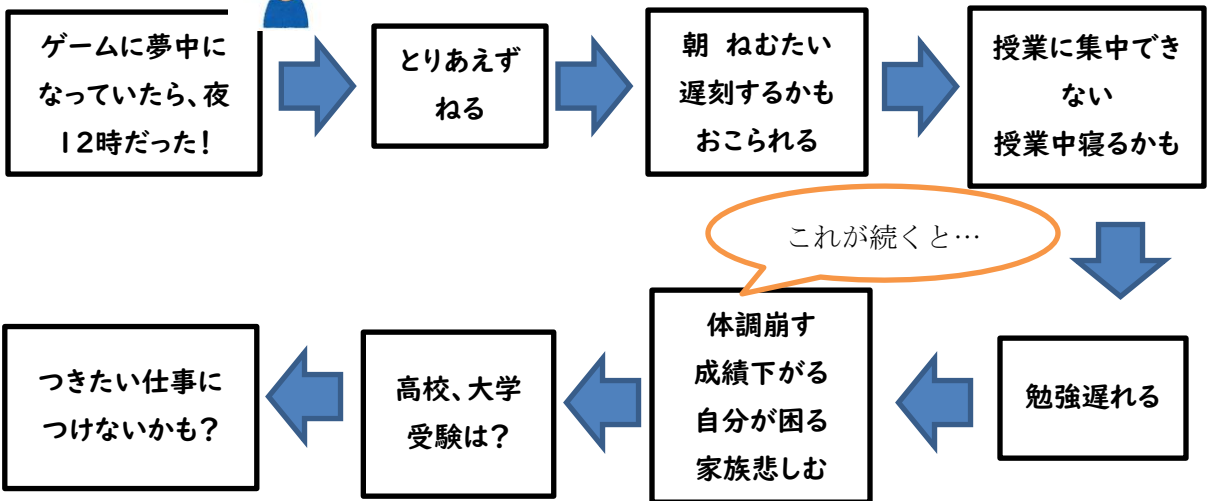
時間を忘れてやってしまうこと

子どもたちからは、ゲーム、テレビ、ユーチューブなどの動画、ラインなどの SNS、他にもスポーツや読書、お風呂などの意見が出ました。

好きなことだけずっとやり続けるとどうなるかな？を考えました。



例えば…



少しでも早く寝るために、
できることは何だろう？

「やめればいい（無理やけど）」など
実現不可能なことではなく、
実際自分でできることを考えました。

- ・タイマーをつけておく。→止めてまたやらないように、タイマーを遠い場所に置いておく。→それでも無理だったら「明日できる」と150回唱える。
- ・やらないといけないことを先にする。自分の欲望に勝つ!
- ・見たいテレビを録画する。9時以降にゲームをしたら3日分のおやつを抜く。
- ・時間を決めて、ゲームを使えないようにする(見守り設定)。
- ・スマホのロックをおうちの人の顔に設定にする。
- ・家の人に相談して、ルールを決める。
- ・時間になったらコードを抜く。
- ・家族に終わる時間を伝えておいて、知らせてもらう。
- ・時間を決めてやる。→長くやりすぎたら禁止。
- ・おうちの人がいるときだけする。
- ・ルールを守れたらご褒美。
- ・ユーチューブのアプリを消す。
- ・寝る時間に寝室に行く。
- ・決めた時間を過ぎたらスクワット100回! or 罰金! or 没収!

様々な意見が出ました。「欲望に勝つ」「タイマーを守る」など、自分で管理できることが理想ですね。ですが、まだ多くの子どもはそうではないようです。

自分だけでできないときは、おうちの人を力借りるという意見がたくさん出ました。子どもたちは、おうちの方の力も頼りにしていることが伝わってきました。

ゲームやテレビ、スマホなどは、上手に使えばとても便利なものです。しかし、間違った使い方や使い過ぎは、人生を狂わすほど悪影響を及ぼす危険性もあります。

ぜひ、使い方や適切な時間などをお子さんと話し合っ、ルールを決めていただきたいと思います。子どもたちの無限の可能性を限られたものにしないよう、私たち大人が正しい目で見守っていただけると幸いです。