

長い夏休み

どのように  
過ごしますか？

# さあ！夏休み



記事内容はわたし個人の見解であり、すべての方への有効性は保証できません。

ご意見などの宛先 horikawassw@gmail.com

夏休み。時間を気にせずに、ず～っと遊べる時間。

学校・園に通っている子どもたちは、おとなが決めた時間の流れで過ごしています。土曜、日曜だってその延長で過ごす子がほとんどではないでしょうか。

わたしも普段は聴けないラヂオをまとめて聴くことがあります。普段、通勤でNHKの朝の番組**ふんわり**の始まりだけを聴いています。

26日は夏休みの過ごし方の話でした。

## ☆1

外国の家庭には良く写真が飾ってあるけれど、それは子どもの自己肯定感を高めているという研究が紹介されていました。

たくさんは飾れなくても、スマホの写真をプリントして貼って、子どもとの会話に使ってみてはいかがでしょうか。

## ★2

夏休みは一ヶ月の「休み」の時間です。

日頃できないことをする、土日でさえも休めない時間をガラガラ過ごす、脳を楽しませ、休める時間です。

普段の学習に、抵抗なく取り組んでいる子は夏休みの宿題は、スイスイできてしまいます。でも、**自由課題**ができない子がたくさんいます。

もしかしてそれは普段、自由に過ごしていないことに関係があるかも知れません。

自由って、たくさんの中から自分で選べるということです。子どもがやりたいことにたくさんの時間を費やせるのも、**自由だから**ですね。\*毎晩の夜更かしはダメ！

## ☆3

子どもに他に選べるものがないのなら、動画やテレビゲームも良いでしょう。自分で時間を管理する練習にしてみましょう。いっそ、お母さんがゲームを教えてもらうのも良い方法かも知れません。

ただし、**毎晩の夜更かしはだめ**ですよ。

## ★4

日頃はおとなが決めた時間の流れで生活している子どもたち。学校に行きたくても、それができない不登校の子たちは、聴こえないはずのチャイムにしばられて過しています。それで放課後や学校が休みの時間は生き生きとしています。その姿を見られ「ずる休み」だと言われても…。

夏休みは思い切り体を動かして、たまってしまったストレスを発散して下さいね。

