

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しましょう。

ご家庭によっては、生活リズムの安定や勉強をすることなど、いろんなことを子どもに求めている方もおられるかもしれません。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。このような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。良い循環をつくるためにも、子どもへの要求を減らすことがポイントです。

例：勉強のことはとにかく言わず、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ましょう。

課題は具体的に考えることで取り組みやすくなります。「午前中に起きる」よりも「9時に起きる」のほうが具体的に取り組みやすいのです。「国語の勉強をする」よりも「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ましょう。

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るという構図になりがちです。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。さらに、親が「明日もちゃんとやりなさいよ」とか、「いつも今日のようにすればガミガミ言わないのに」などと言ってしまうと、達成感が損なわれてしまいます。

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、どちらにする？」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 子どもへの声かけの仕方も大切にしましょう。

子どもが課題をやり終えたときの、親の声かけの仕方も大切です。休校期間中なのだから、日中は勉強をして当然だと思う人も多いかもしれませんが、「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てえらいね」「お

母さん嬉しいわ」などと声をかけます。高学年や中学生の場合は、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良いでしょう。

⑦ 「自己コントロール」に焦点をあてましょう。

子どもが携帯やゲームを長時間していると、つい「携帯をやめなさい」「ゲームは禁止です」と言ってしまいがちです。禁止の言葉は、子どもの反抗を強めます。幼い子どもの場合は、禁止の言葉ではなく、どうすればよいかを具体的に伝えます。小学校・中学年以上の子どもには、「生活を自分でコントロールしようね」と伝えます。自分で生活をコントロールすることは、子どもも大切だと感じていることが多く、「ゲームを禁止します」よりも、「自分で時間のコントロールができていないようだったら、ゲームを禁止するからね」と伝えたほうが、子どもも納得が得られやすいのです。

また、自己コントロールするための生活基準、生活ルールを具体的に決めておくことも重要です。子どもと話し合い、自己決定を大切にできると良いですね。

学校がない今の現状で、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。

■ 怒りの感情は強いエネルギーをもっている。

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。人は怒りを感じると、体の中に強いエネルギーが生じますが、このエネルギーをどのように発散してやるかが大事です。エネルギーをうまく発散できないと、エネルギーが身体の中にもこもり、チックなど、様々な症状を引き起こします。怒りのエネルギーの発散は、エネルギーを出し尽くせることがポイントです。

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、身体の中にもこ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ことがポイントです。これを「疲れた」と感じるくらいまで行います。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。

※チックとは…目をパチパチさせる、「うっうっ」という声ができるなど、コントロールできずにでてしまう反応のこと。