



気持ちの切り替え方 どうすれば

気持ちの切り替えが苦手な子どもについて相談です。小学5年生のわが子はストレスを感じると、なかなか解消できず、後に引きずってしまいます。

学校で嫌なことがあると、家でもやる気がわかないようです。宿題や手伝いなど毎日やってほしいことも、叱られないとできない時があります。子どもの気が紛れるよう、さりげない会話を心がけていますが、親としてもどかしいです。

小学校卒業も見えてきた中で、自分なりに気持ちの切り替え方を身に付けてほしいと感じます。どうしたらいいか教えてください。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市宮城野区

40代・会社員

からの質問

●回答してくれた人

畠山 明さん

はたけやま・あきら 気仙沼市出身。東北大学院修士。教員を経て、1996年から個別教室のアップル・家庭教師のアップル(仙台市)代表などを務める。



気持ちの切り替えは、誰かが無理にさせて、できるものではありません。少しでも早く切り替えるため、どのような励ましが必要なのかは人それぞれですが、無理に急かすよりは本人のペースに寄り添う方が良いのではないのでしょうか。

ネガティブな出来事や感情を消化するには、大人も子どもも十分な時間が必要です。普段の何げない会話や生活の中で、子どもの心が回復するのを待つことが、案外早い切り替えにつながるのではないかと感じます。

その際、心の回復の支えになるのが共有体験と呼ばれるものです。一緒に食事をするなど同じ経験をすることで、楽しさやつらさなどお互いの思いに共感

家族の共有体験 支えに

することも、実は立派な共有体験です。

家族の共有体験の中で、子どもの安心感や安定感は日々、保たれています。困難から立ち直るための心の弾力やしなやかさを大切に育みたいですね。

宿題など次の行動に移れない時は、最初のところを「一緒にやろう」と促すとよいでしょう。集中力や意欲の低下で、いつも通りに取り組めない時も、様子を見て少し手伝うとスムーズなことがあります。

切り替えが必要な時にどんな行動をするか、親が見せることもお薦めです。軽い運動や深呼吸、ふっと気持ちの軽くなる一言など、ありのままの姿が子どもにとってヒントになります。

このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▷記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷宛先 〒980-8660 河北新報社 こども新聞係。メールアドレスkyopro@po.kahoku.co.jp



子どもたちの学力向上に！

河北新報の 出前授業

活用しませんか

教育に新聞を活用するNIE活動に取り組む学校が、年々増えています。新聞は子どもたちの学力向上、読解力アップにつながります。河北新報社は、新聞活用を後押しするため、社員による出前授業を行っています。



出前授業 主なメニュー

新聞の読み方 (小学校高学年以上) **楽しく実践**
新聞を5分で読む方法、インターネットとの違いなどを説明。新聞を読み比べ、多様な考えがあることも学べます。

文章の書き方 (中学生以上) **楽しく実践**
新聞記事は分かりやすい文章のお手本。記事の書き方の基本を学ぶことは、伝わりやすいレポートやビジネス文書作成に役立ちます。

まわしよみ新聞 (全世代向け) **楽しく実践**
気になった記事を切り抜いて紙に貼り、選んだ理由を発表します。多様な視点や考えがあることを学べます。

報道写真の役割 (全世代向け) **震災学ぼう**
写真専門記者が震災現場などの写真を素材に、報道写真の役割を説明。効果的な写真の撮り方も学べます。

新聞の作り方 (小学校高学年以上) **楽しく実践**
修学旅行新聞や学級新聞の作り方を説明。取材方法、記事の書き方、効果的なレイアウトを紹介しします。

防災ノウハウ (全世代向け) **震災学ぼう**
地域巡回防災ワークショップ「むすび塾」担当記者が、地域の防災力を高めるノウハウを紹介しします。

※上記は出前授業の一例です。内容はご相談ください。

河北新報 出前授業

検索

お問い合わせ先:河北新報社 防災・教育室

TEL:022-211-1309 FAX:022-211-1339 E-mail:kyopro@po.kahoku.co.jp

出前授業メニュー一覧はwebでご覧いただけます

