

# しえんきょうういくだより

2024年度11月 芝生小学校



朝晩ずいぶん肌寒くなってきました。健康に過ごすために、しっかりと体調管理が必要ですね。

## ゲームとうまくつき合うには

夜遅くまでゲームをして朝起きられない、ゲームばかりして勉強しない、といった悩みはありませんか？ゲームとうまくつき合っていく方法を考えてみましょう。

子どもがゲームに夢中になる要因はいろいろあります。

- 現実よりゲームの中が居心地良い。
- ほめられることが少ないためゲームに報酬を求めている。
- ストレスを抱えていてゲームに逃避している。



など、子どもの学校生活を含めた生活環境が影響している場合があります。

こういった場合、無理にゲームを取り上げると、脳が現実に戻ることができずイライラが抑えられないのだそうです。生活環境に心配がある場合は、ご相談ください。

## ゲームをやめる力を身につけること

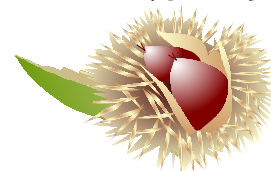
ゲームの時間は、どのご家庭でも話し合っていることでしょうか。ゲームは「〇時間まで」と決めた場合、約束の時間になったとしても、なかなかやめられないということがあります。そういう時は、どんなやめ方があるか子どもと話し合っておきましょう。

- ☆1ステージ終わったらやめる。
- ☆パワーが切れたらやめる。
- ☆小ボスを倒したらやめる。

楽しく遊んで  
気持ちよく終わる！

など、区切りがつくところだと、やめやすいかもしれません。

今までゲームに夢中になっている子どもがゲームを終わらせるには、子どもの意志の強さが必要です。親は、気長に見守り、約束が守れたら、終えられたことを認めて褒めましょう。根気よく続けると、やめる習慣がついてきます。



## ゲームのほかに楽しいことを見つけよう

スポーツや外遊び、読書やお絵かき、トランプやオセロ、すごろく遊びなど、興味がある活動をするのもいいですね。ババ抜きや神経衰弱など、秋の夜長に家族そろってやってみてください。充実した心で寝室に入ると、すっと寝られることでしょう。