スクールカウンセラー便り

自己紹介（じこしょうかい）

名前　山本　悠介
なまえ　やまもと　ゆうすけ

好きなこと　ダイビング
スキー

ひとこと

みなさんは夏休みを楽しめましたか？　私は海の日に娘が生まれて忙しくも楽しい夏になりました。

話しに行きたいと思ったら…

毎週木曜日に来ていますので、担任の先生などに予定を確認してもらって３階のカウンセリングルームにきてください。

ゲームやスマホがやめられない！？

ゲームやスマホをしていて、家の人にとめられるとケンカになったりしていませんか？
これはあなたが悪いのではなくて、ゲームやスマホは途中で止められるとと怒りっぽくなったり嫌な気持ちにさせる効果があるからです。
子どもの時はゲームやスマホを自分でコントロールすることはすごく難しいです。
まずはこれをしっかり自覚してください。
その後、どのようにコントロールするのかを大人と話しあう時間を作って、スマホやゲーム以外の楽しみを家族で探していくことが大切です。

保護者の方へ

スマホやゲームの制限は難しいかと思います。さらに夏休みでちょっとルールを緩くして戻すのにひと苦労しているかもしれません。
ただ、覚えていてほしいのはゲームやスマホにのめり込んでやめないのは子どもに非がないことです。スマホやゲームは子どもにとってどうしても熱中しやすくできています。
その上でコントロールしていくには子どもや家庭に合わせたオーダーメイドの対応が必要になります。
もし、そのようなことでお悩みでしたら一度ご相談に来てください。