

けやきルームよりおうちの方へ

休校期間が長引く中、みなさんいかがお過ごしでしょうか？家庭での学習の際に、お子さんの集中力が切れてしまうことが気になるという方やお子さんの生活リズムが乱れていることが気になるという方がいらっしゃると思います。

そのため、今回はお子さんに向けた動画や活動の紹介とは別に、おうちの方にも気軽にできる取り組みを紹介します。

《その1》お子さんを褒めるための表を作る

お子さんにやってほしいこと(学校の課題や家のお手伝い)があるけれど、なかなかやってくれず困っているという方はぜひ、一日の生活の中でお子さんに頑張してほしいことをチェックリストにしてみるのはいかがでしょうか？

～チェックリストの例～（内容はお子さんに確認をし、無理せずにできるものがよいです。）

行動	月	火	水	木	金
〇〇時まで起きる					
学年のかだいに取り組む (45分頑張ったら5分休憩)					
せんとくものをほす					
昼食のじゅんびをする(手伝う)					
白丘ストレッチをする					
お風呂掃除をする					
夕食のじゅんびをする(手伝う)					
〇〇時には寝る					

- ・できていたら、おうちの方がチェックして、シールを貼ったりサインをしたりして、自分の頑張りを目で見てわかるようにしてあげて下さい。
- ・何時までにするかというように時間を書き入れてあげるのもよいでしょう。

〈ポイント〉

- ・できていたらチェックをして、「何ポイントたまったらごほうび」などとルールを決めるとよいと思います。
- ・まずは、できているかできていないかをみるようにしてください。(最初のうちはできていないからと言って無理にやらせようとする必要はありません)
- ・できた部分に関して、「自分からできてえらいね」というようにたくさん褒めてあげて下さい。

《その2》ゲーム感覚でお手伝いをお願いします

家にいる時間が長いと、お手伝いをお願いすることもあるかと思います。しかし、ただ「〇〇手伝って」というだけだとなかなか乗り気になってくれないこともあります。

そんなときは、楽しくお手伝いできるようなちょっとした工夫をするのはいかがでしょうか？

①洗濯ばさみを使って

洗濯物を干すのに洗濯ばさみを使う際に、どちらが早く靴下を干せるか(取り込むときは外せるか)を競争します。その際に、①靴下(洋服)を引っ張って外さない。②外したものを投げない。といったきまりを作ることが大切です。

②タオルをたたむ

洗濯がおわった洋服をたたむのは難しいと感じる子いるかもしれませんが、タオルなら簡単にたたむことができます。そのため、だれが早くきれいにたためるか、を競争するのもよいでしょう。最初に、どのようにたたむかやタオルの端と端をそろえるといったことを確認してから始めるとよいです。



学年からの課題も多く出ているので、あえて特別なことをさせようとするのではなく、日常生活の中でお子さんが楽しみながら取り組めることをできるようにしてあげることが大切です。特に、家事の手伝いなどは学校があるとできることが限られてきます。お子さんに任せても大丈夫な家事を少しずつ担当してもらうのもよいですね。ぜひ、お子さんの様子を見つつ、お互いに楽しく過ごせるように工夫をしてみてください。

☆次のページにチェックリストの枠を添付します。ぜひ、ご活用ください。

☆タイトルなどはお子さんと相談しながら決めてください。

[illegible]