

◇生活リズムがくずれがちな児童

【Q】 小学校6年生の男子の保護者です。6年生となり、この2カ月間は運動会の準備や市内バスケットボール大会へ向けての練習など、たくさんの行事に一生懸命に取り組んできました。また、最高学年として下級生の面倒をみたり、委員会・クラブ活動などを中心となって進めたりする場面も多くなったようで、頼もしく感じています。

ただ、朝起きてくるのがだんだん遅くなってきたのが気になります。疲れもあるかと思いますが、早く寝るように言ってもなかなか言うことを聞きません。このまま生活のリズムが乱れたままになるのが心配です。親としてどのように関わればよいのでしょうか。

【A】 小学校高学年から中学生の一般的な傾向として、精神的な自立とともに生活の自己管理ができるようになります。実際、お子さんは様々な場面で中心となって活動するなど、充実した学校生活の中で自立性が育まれているようです。ただ、5年生までとは違う生活に、疲労が蓄積してしまっているのかもしれない。

さらに自我も発達し、親の言うことを素直に聞けなくなっている場合もあります。そこで、以下のような関わり方をしてみてはいかがでしょうか。

①お子さんのがんばりを認めつつ、自分の生活に責任を持たせましょう。

今回の相談に限らず、日頃から子どもの良さや成長を認め、子どもとのコミュニケーションを積極的にとることはとても大切です。「自分を理解してくれている」と思う人からの言葉は、子どもも素直に聞くことができるでしょう。6年生として苦勞していることを聞いてみたり、親御さん自身の経験を話したりすると「自分のことを分かってくれた」という気持ちが生まれます。

その上で、自分の生活を自分で見直させましょう。これまでの学習の中で、お子さんは望ましい生活習慣の大切さを学んでいます。例えば、早寝早起きの大切さを学んだり、自分の生活時間について改善策を考えたりしてきました。それらの学習をいかして、就寝時刻を自分で決めるなど、生活を主体的に改善できるようにしていきましょう。こうした経験を通し、さらに自立した生活へとつなげていきたいものです。

②夜更かしを招く環境を改善しましょう。

携帯電話や携帯型ゲームが広く普及し、時間を忘れて熱中してしまう子どももいます。また、家族の生活リズムが影響し、子どもも夜更かしになっていることもあります。夜更かしを招く要因が家庭内にたくさんあると、子どもの意識だけで生活リズムを改善するのは大変です。そこで、家族でしっかり話し合い、「〇時になったらテレビは消す」「夜は携帯電話やゲームを部屋に置かない」などルールを決めましょう。

このように、家族全体の生活について見直すことで、お子さんはより主体的に自分の生活を管理できるようになるでしょう。