

子育て Q&A No.1 ～ネット編①～

ゲームばかりしている子どもと親子でどんな遊びをしたらよいですか



子どもの成長に合わせて一緒に体を動かす

プレゴールデンエイジ(4～9才)・ゴールデンエイジ(10～12才)は、いろいろな動きを経験することが大切な年代です。一例ですが、屋内での手遊びに『一人指揮者』があります。右手は△、左手は□を同時に指揮者のように動かします。できなくても、動かすことで脳が活性化しています。親子で遊んだら楽しさ倍増です。ゲーム機ではこうはいきません。屋外なら、活動の幅はもっと広がります。子どもの成長に合わせて一緒に体を動かしましょう。信頼関係づくりにもつながります。



ゲームをすると何が悪いの



ゲームは人間として生きるために大切な前頭葉の働きを下げます

ゲームは、人間として生きるために大切な前頭葉の働き(考える・記憶する・アイデアを出す・感情をコントロールする・判断する・応用する)を下げます。だから、出会いは遅く、メディアとの接触は1日2時間、ゲームは30分ほどがよいといわれています。

ゲーム脳になってしまったら治りません。脳が「やれ！やれ！」と命令し続けるようになるからです。だから、スマホを作った人は自分の子どもには与えていません。子どもに必要なのは実体験です。ちなみに、『2時間学習してもスマホをがっつきすると学習効果は下がる』『インターネットの習慣の多い子ほど脳が発達しない』という研究結果があります。

子どもをスマホ・ネット・ゲーム依存にしないためには



楽しめそうな活動に気持ちを向ける 家族との会話も大切

スマホ・ネット・ゲーム依存になりやすい子の特徴に、自己表現や人とのコミュニケーションが苦手・家族との関係が希薄・自己コントロールの能力が育っていない等があげられます。

このような子どもたちには、楽しめそうな活動に気持ちを向けるのが効果的です。まず親がはじめ、次に誘ったり手伝ってもらったりして子どもを巻き込みます。

内容は、絵を描く・飾る、お菓子作り・料理、散歩・ガーデニング、音楽を流す、ストレッチ・ヨガなど。そして、なによりも自分の意見が言えて人の意見を聞ける場としての家族との会話も大切です。その時、結論を求めないことがポイントです。乳幼児期からのコントロールもしていきましょう。

