

ハッピー子育てひろば



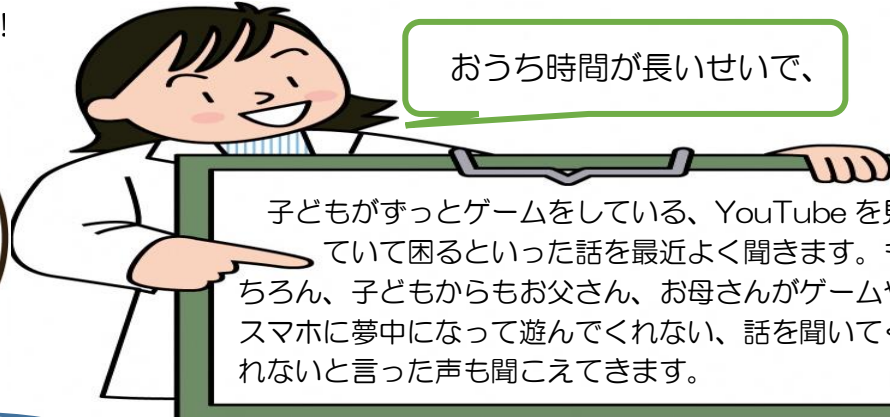
☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科医

保護者の皆さん、こんにちは。香川大学の鈴木です。

さて、今回は ③ 前向きな注目「認めてほしい」でしたが、トライできましたか？言い慣れないと「ありがとう。」も褒めることも難しいですね。私は就職した息子が遅刻せず職場に行っていることに「よく頑張ってる！」と励まし、筋トレする次女に感心し、お世話になった知人にお礼の果物を買った長女を絶賛し、お弁当を用意した自分を褒めました。夫にも、、、しないかね！

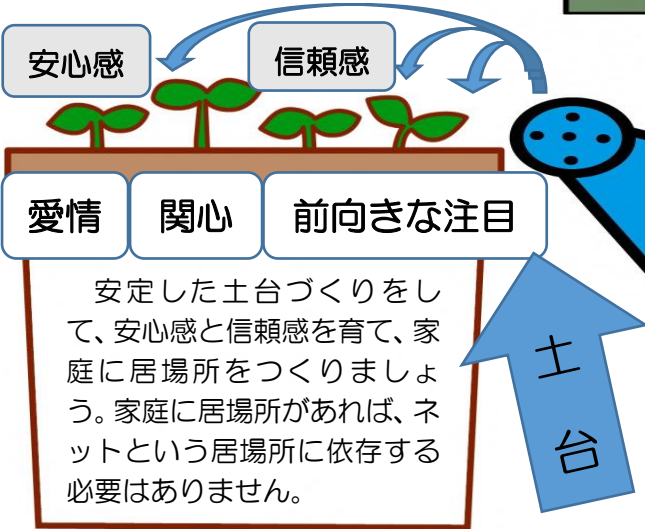


今回お届けするのは、**ネット依存予防と土台づくり**です。

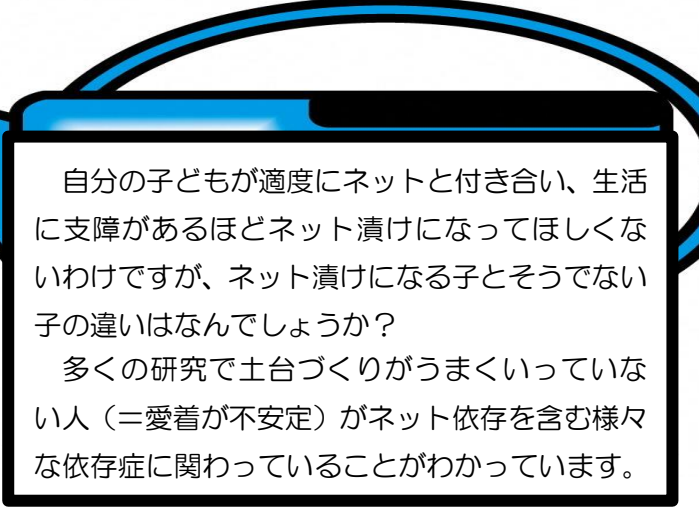


おうち時間が長いせいで、

子どもがずっとゲームをしている、YouTubeを見ていて困るといった話を最近よく聞きます。もちろん、子どもからお父さん、お母さんがゲームやスマホに夢中になって遊んでくれない、話を聞いてくれないと言った声も聞こえてきます。



安定した土台づくりをして、安心感と信頼感を育て、家庭に居場所をつくりましょう。家庭に居場所があれば、ネットという居場所に依存する必要はありません。



自分の子どもが適度にネットと付き合い、生活に支障があるほどネット漬けになってほしくないわけですが、ネット漬けになる子とそうでない子の違いはなんでしょうか？
多くの研究で土台づくりがうまくいっていない人（＝愛着が不安定）がネット依存を含む様々な依存症に関わっていることがわかっています。

何かに強い関心を持ち、行動する「積極性」が育つ
↓
ゲームだけに関心を集中させるのを防ぐ

安定した土台がある子どもは


周りの人と良い関係をつくる「社会性」が育つ
↓
孤立してネットの世界だけで生きることを防ぐ



ルールを決め、守ろうとする「自制心」が育つ



制限内でゲームを楽しみ、生活に支障を生むのを防ぐ



子どもをネット依存にしない取組みには、特効薬はありません。必要なのは子どもに安定した土台をつくる家庭と、子どもの「楽しみ」を育てる様々な人との出会いと経験です。うまくいく時も、いかない時も、「子どもの今」を大切にできれば大丈夫です。