



子どもとの関わり方(家庭でできること)

今年度最後の特別支援だよりとなりました。今回の内容は支援がいる、いらぬに関わらずどの子にも誰にでもあてはまることとして考えてもらえたらと思います。

最近の子ども達の特徴として学校の勉強はうまくこなすものの、基本的な生活習慣が身に付かないまま成人期を迎えてしまうことが少なくないと言われています。



なぜこのような行動になってしまうのか？考えてみましょう。

これらの問題は自然の摂理に逆らった便利な現代社会が生み出しているのではないのでしょうか。



私たちの体は生まれてから成人する頃(18歳?)までにほぼ作られます。体の基となるのは食物だけでなく、知能に必要な要素も含め生きる上で行う生活様式(睡眠・バランスのよい食事・適度な運動)を決まった時間、毎日続けることでよりよく完成します。例えば寝る時間から4~5時間後に『成長ホルモン』が分泌するといわれています。また1日3度の食事を決まった時刻に摂ると『オレキシン』が活性化し睡眠、覚醒のコントロールはもちろんのこと、食欲増加と制御、情緒の安定や意欲の向上をもたらすそうです。これらのホルモンを自らの体から作り出すことができるのです。つまりよりよい体・心(脳)をつくるためには、基本的な生活習慣を実践することが大切なのです。みなさんもお子さんが小さいうちは「早く寝なさい」と声をかけ「栄養た

っぷりのごはんを食べさせよう」と努力していたことと思います。それが大きくなるにつれ、夜遅くまでスマホをしてリズムを崩してしまった、朝が起きられず朝から家はごたごた(親もイライラ)悩みが付きないのではないのでしょうか。テレビやゲームばかりの生活を続けると全脳感(自分の限界を理解せず、あたかもなんでも思い通りに願いが叶うかのような幻想を抱く)に陥りやすいという説もあります。

もしお子さんの様子でお困りのようであれば、今一度ご家庭の生活習慣を見直してみてもどうでしょうか。

春休みがチャンスです。新しい学年(春4月)は、新しい体・心(脳)を目覚めさせる絶好のチャンスだからです。学校では学習に躓きのある子どもに対し「コグトレ」を用いて、五感を上手に使うスキルを実施しています。いわゆる脳トレはその他にもお年寄り等が認知機能をあげる療法としても実践されているようです。

ご家庭では基本的な生活習慣を定着させる、リズムが整い元気に登校できる子どもは学校で多様な学びが可能になる。そうして学校・家庭の連携がうまくいけば子ども達の認知機能は、正常に機能しめざましい発達をとげていくのです。人間の体、特に心(脳)はとても優れています。この素晴らしい資質を伸ばしていけるのは保護者の皆さんの力が大きいのです。新学年のスタートがうまくいこう、学校では子ども達との出会いを心待ちにしています。