

目標と約束・・・ゲーム・テレビ等の接触時間をめぐって

子どものゲーム・テレビ等の接触時間を制限するために、「約束やルールを作って守らせよう!」となりがちです。子どもが守ることができれば問題ないのですが、なかなかうまくいかないことも多いですね。「約束やルール」があるため、保護者もついカリカリしてしまいます。今日は視点を変えて、「約束」と「目標」について考えてみましょう。

※「テレビ・ゲーム等の接触時間」とは、メディア利用の時間も含まれます。

<ワーク1>

「約束」は守って欲しいから作るものだと思います。逆に言うと、「守れない」から作るということなのかも知れません。さて、みなさんはその約束が「守れなかった」場合、どのように対処していますか？ペナルティなども含めて書き出してみましょう。

-
-
-



<ワーク2>

一方、「目標」は達成したいから作るものだと思います。親子で相談しながら目標を立てることが重要です。その目標が達成できなかった場合、どのように対処していますか？それは上の「約束」と質は同じでしょうか、違うでしょうか？対処の方法を比べながら意見交換してみましょう。

-
-
-

<ワーク3>

ゲーム・テレビ等より優先する「目標設定」は可能でしょうか？また、達成できたら親子ともとても嬉しくなるような目標はあるでしょうか？それらを具体的に考えてみて、効果的な目標について話し合ってみましょう。

