

家庭教育通信

中学生期の子どもたち5

令和6年1月11日発行

将来について考える

新しい年を迎え、進級や卒業が近づいてきました。お子さんと将来や進路などについて話し合えるいい機会にできるといいですね。

進路について話すとき

まずは子どもが希望する進路を聞いてみましょう。急に聞いてもあまりはっきりしていないことも多いと思います。親としては、いろいろな世界を知っているだけに、「〇〇はやめておいたほうがいい」などと言ってしまいがちです。でも、もし親が決めた進路に進み、うまくいかなかったとき、自分のぶつかった困難を親のせいにしてしまうかもしれません。子どもの「やりたいこと」「好きなこと」「高校のイメージ」を聞きながら、将来に結びつくような情報を一緒に探したり、サポートしてあげられたらいいですね。

親の経験談を話してあげるのもいいでしょう。どうしてその選択をしたのか、その結果どうだったか等を聞くことで、子どもも悩み方や考え方の参考になるかもしれません。

受験に向けた心構え

将来に向けて、就職や進学のための受験を前にし、ほとんどの人が不安を感じるのではないかと思います。先行きが分からない中で気持ちが落ち着かないのは当たり前です。この時期はこういうものと割り切って、できることをやっていきましょう。

子どものタイプにもよりますが、不安や緊張が適度にある方が、気が引き締まり実力がより発揮できる場合もあると言われています。不安を感じやすいタイプの場合は、緊張をほぐす方法を教えてあげましょう。緊張すると身体に力が入り、呼吸が浅くなることで余計に焦ってしまいます。一度息を吸ってゆっくり吐いて、腹式呼吸を試してみましょう。また、いったん肩など身体にグューッと力を入れて、息を吐きながら一気に力を抜くという動作を繰り返すのも、身体をほぐすのに役立ちます。自分で自分に「大丈夫、大丈夫」と心の中で声をかけてあげるのも効果的と、教えてあげましょう。受験後の楽しいイメージをもつのも前向きになれるそうです。

難しい年頃の子どもたちです。程よい距離感で協力してあげられたらいいですね。

地域教育課社会教育担当
TEL (3647) 9676