

# こころに寄り添うキーワード

## ■ルールづくり 家族全員が触らない時間をもつ

家族全員が協力してスマホを触らない時間を作ることをおすすめします。自分は制限されるのに他の家族は無制限に使っている状態では子どもも納得できないでしょう。

また、ルールを決める時に一方的にルールを押しつけてしまうのは反発心が芽生えることがあります。子どもと話しあいながら、家族共通のルールを作っていきましょう。



子供のこころに  
寄り添うために

## こころのSNS

こころの  
SNS

**S** 承認

### 子供の気持ちを受け止めて

家や学校で褒められたり認められたりする機会が少ないと、ネット上に自分を認めてくれる人を求める場合があります。

**N** 認識

### 子供の興味・関心を知って

子供が興味をもっているものごと知り、日頃からそれを話題にして話をする時間を持ちましょう。



**S** 相談

### 相談される雰囲気づくり

一方的な注意が多いと、子供が相談するのをためらってしまふことがあります。まずは「聞き役」に徹しましょう。