

家庭のルールを作ってみよう！

ルール作りの3つのポイント

小さくて具体的で守りやすいルールを！

ルールを作る際は、「夜8時以降は、携帯電話を親に渡します。」など小さく具体的で守りやすいルールを作成してみましょう。

子供自身にルールを宣言させましょう！

ルールを作成する際は、親が一方向的に子供に押し付けるのではなく、親子の共通理解のもとに子供自身にルールを宣言させることが大切です。ルールを守る意識は自分で宣言するからこそ意味があります。親は子供の宣言をしっかり見守るようにしてください。(子供自らルールを宣言することが難しい年齢のお子さんの場合、親がいくつかルールを設定してあげてその中から選べるようにすると良いでしょう。)

ルールを二重構造にしておきましょう！

ルールを宣言すると同時に、もし子供が宣言したルールを守れなかった場合のルール(メタルール)を決めておきましょう。これは罰則ではなく、約束を破ったときに自ら責任を取るためのものです。メタルールは必ず守らせましょう。

ルール作りを二重構造にすることで、家庭のルールの効果がぐんとあがるはずです。



「ファミリールール講座」
「出前講演会」の受講を通じて、
実際に家庭等でルールを作って
子供に宣言させてみましょう。



宣言例

私は約束します。夜8時以降はケータイ(スマートフォン)を親に渡します。
約束を守れなかったら、1週間ケータイ(スマートフォン)を親に預かってもらい使いません。

ファミリールール講座、出前講演会の お申込みは、表紙の「ファミリールール事務局」まで！

こどもの

保護者の方や子供達からのネット・ケータイのトラブル相談はこちらへ！！

ネット・ケータイのトラブル相談!



電話相談: 0570-783-184

※一部のIP電話は03-6435-6698へ

(電話受付時間: 月~金 午前9:00~午後6:00 / 土 午前9:00~午後5:00)

ネット相談: <http://www.tokyohelpdesk.jp/>

※相談は無料です。ただし、ご利用に伴う電話代、通信費などは、相談者の負担です。