

スクールカウンセラーだより

昭島市立成隣小学校

令和4年1月21日

保護者の皆様

冬休みが終わり、三学期が始まりました。お子さんの様子はいかがでしょう。いつもより長めの冬休みで、リフレッシュできたでしょうか。学期の始まりは、生活リズムに慣れるのに苦労するかもしれません。お子さんの様子で気になることがありましたら、どんなことでもかまわないので、気軽に相談にきてください。

子育てをしながら、トラブルや悩み、不安が生まれるのは、ごく自然なこと。まずは、その心の中にあることを話すことから始めませんか。気軽な気持ちでご連絡ください。

励ますときの「ほめ言葉」 人はみなほめられたらうれしい・・・

人から言われたなにげない一言で、とても幸せな気持ちになったり、あたたかい気持ちになったりしたことはありませんか。ほめられると、「認めてもらえた」という気持ちが起り、とてもうれしくなります。お子さんが何か新しいことに挑戦したくても最初の一步が踏み出せない時、思い通りの結果が出ない時など、一言声をかけるだけでもお子さんの背中を押すことになると思います。参考になると幸いです。

—何か新しいことに挑戦しようとしているとき

「あなたなら、きっとできるよ」

「よくがんばっているね。この調子なら、きっと最後までできるよ」

—結果がうまくいかなかったとき

「たいへんだったね」

「くやしいね」

「私もこどものときはそうだったのよ」

「あんなにがんばったんだもの。すごいわ」(結果でなく、プロセスに注目する)

「あなたのやったことは決してむだにはならないよ」

(参考:「いいことがいっぱい起きる!『ほめ言葉』ブック」平木典子+アサーション研究グループ著 大和出版)

スクールカウンセラーの勤務日(1月~3月) ※全て金曜日です。予定ですので、変更することがあります。

1月:14日、21日、28日

2月:4日、18日、25日

3月:4日、11日、18日



相談の方法

事前の予約をお願いいたします。連絡しやすい方法で予約してください。

○スクールカウンセラーの勤務日に、スクールカウンセラーと直接話をして予約する。

○カウンセラーのいない日は担当の先生に連絡してください(副校長、 養護教諭)。担任の先生を通して予約することもできます。

成隣小学校 ☎042-541-0068