



スクールカウンセラーだより

宝泉中 保護者用
R 7 年 1 1 月号
S C 丹羽悦子

「がんばり」と「ひとやすみ」のバランスを大切に

秋も深まり、日が暮れるのが早くなってきました。11月は、学習や行事が盛りだくさんで、子ども達は頑張る場面が多い時期です。その一方で、疲れや不安もたまりやすくなります。

「がんばりたい気持ち」と「ちょっと休みたい気持ち」の両方があるのは自然なことです。お子さんが安心して気持ちを切り替えられるよう、家庭での関わり方が大切です。



お家でできるちょっとした工夫

① 1つ1つ、楽しかったことを聞いてみる

「今日の楽しかったことは？」と尋ねると、気持ちの整理がしやすくなります。

② 小さな成功体験を認める

「がんばったね」「助かったよ」と伝えたり、「良く集中していたね」「最後までやりきったね」と行動を褒めたりすると自信につながります。

③ 「休むことも大事だ」と伝える

「疲れたときは、休んでいいんだよ」と声をかけると安心して力を取り戻せます。「休む＝悪いこと」にならないようにしましょう。頑張った後に休むのはもちろん、疲れたら自然に休むことも大事だと伝えてあげてください。

④ 予定と一緒に確認する

行事や宿題など「やること」が見えると子どもは安心します。「今日はここまでやったら休もう」と区切りを決めるのも効果的です。

⑤ 気分転換の方法を一緒に探す

散歩する、好きな音楽を聴く、絵を描く等、お子さんに合った「ほっとできる時間」を見つけてあげると切り替えやすくなります。

⑥ 家族で小さな楽しみを持つ

おやつの時間に話す、週末に一緒にゲームをする、散歩をする、塾の送迎の時間を利用してその子の話に耳を傾ける等、家庭に「リラックスの習慣」を取り入れると、子どもも安心してエネルギーをためられます。

ポイントは、「がんばること」と「休むこと」を対立させず、両方とも大事だと伝える事です。その積み重ねが、子どもが自分でペースを整える力につながっていきます。

年末に向けて忙しさが増す時期でもあります。親御さんご自身が少しでも休息や楽しみを持てると、自然に子どもも安心できます。無理のない範囲で「ほっと一息」を大切になさってください。

ご相談について



お子さんが学校生活や家庭での様子について、気になることがありましたらどうぞお気軽にご相談ください。小さな事でも、一緒に考えていけたらと思います。

11月の来校日 11月7日・14日・28日、12月5日 金曜日です

