スクールカウンセラーだより

令和2年 10月5日
郡山市立　小原田小学校
スクールカウンセラー　庄司郁子

秋色がいよいよ濃くなってまいりました。　皆さま、いかがお過ごしでしょうか。コロナ禍のもとではありますが、実施される行事では、子どもたちに思いっきり楽しんでほしいですね。

子どもたちの、そしてあなたの心の健康維持のために必要なことは、すなおな言葉での感情表現です。　豊かな感情表現の対話をするために、まずは次のことを参考にしてみてください。

子どもの気持ちの聴き方、受けとめ方の基本の3ステップ

① 相手の気持ちを認める。たとえば「痛くてたまらないんだね」「悔しくて怒っているってこと、よくわかるよ」などの言葉をかける。

② 気持ちを言葉で表現できるように手助けする。「そのとき、うらやましかったのかな」など。

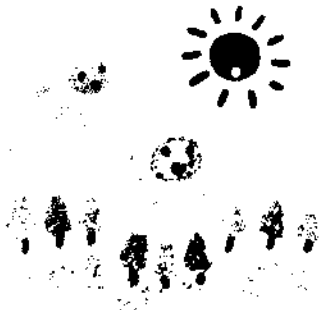
③ 怒りやいらだちは、とてもよくわかる。でも怒りのあまり、他人や自分を傷つける行為はしてはならないという、行動の制限をはっきり示す。

子どもの気持ちに耳を傾け、しっかりと聴くことのできる大人が増えることが、子どもを取り巻く多くの社会問題を解決することにつながります。　良い聴き手になる練習をしましょう！！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

お子様について気になること、困っておられること、何でも気軽にお話にいらしてください。

相談をご希望の際は、担任の先生、または教頭先生を通してご予約ください。電話相談も可能です。（相談室直通TEL：024-944-6399）　相談内容については、秘密を厳守いたしますので、どうぞご安心ください。

<2学期これからの相談日>　全て月曜日

10月12、19日　　11月2、16日　　12月7、14、21日