



令和5年12月
所沢市立明峰小学校
相談員 〆

そうだんしつだより



いよいよ^{ふゆやす}冬休みですね！

2学期はたくさん^{がっき}行事^{ぎょうじ}ができて、よかったですね。

また、たくさん^{おも}思い出^でができましたね。

冬休みは2週間^{しゅうかん}ほどしかないので、早寝^{はやね}早起き^{はやお}のリズムをくずさないように、がんばってくださいね。

ゲームも^{たの}楽しいですが、15分^{ふん い じょう}以上やっていると、頭^{あたま}の中の^{なか}血^ちのめぐりが悪^{わる}くなって、イライラしやすくなります。長^{なが}くても1日^{いち}30分^{ぶん}くらいにして、窓^{まど}をあけて、からだを^{うご}動かしましょう！からだを^{うご}動かすと、頭^{あたま}の中^{なか}がすっきりして、イライラもおさまりますし、心^{こころ}も元^{げん}気^きになりますよ。

それでは、みなさん^{げん}元^き気でよいお年^{とし}をおむかえください！

★12月の^{がっ}相談室^{そうだんしつ}は、22日^{いち}(金^{きん})まで^{ひら}開室^{かいしつ}しています。

★1月^{がっ}は、10日^か(水^{すい})から^{ひら}開室^{かいしつ}します。よろしく^{ねが}お願いします。

保護者の皆さま

前回、「子どもは、ほめて育てるのが良い」「できていなくてもほめる」というお話を書きました。そのつづきです。

お子さんが、何か失敗をしてしまった時や、がんばりが足りなくて良い結果が出せなかった時でも、何かしらできている部分を探して、ほめて安心させてあげた後に、おすすめしたい声かけの言葉があります。

「今度は、どうしたらいいと思う？」です。

失敗を叱責したり、見逃したりするのではなく、本人の潜在能力を認めた上で、次に失敗しないためにはどうしたらいいのか、本人に考えさせるのです。

自分で考えて、「こうしよう！」と決めたことを、子どもはしっかりと守っていきます。

そんな自発的な行動を繰り返すうちに、お子さんの中には「自分ができるんだ！」という自己肯定感とチャレンジ精神が育っていくのです。

~~~~~

※今学期もお世話になりました。よいお年をお迎えください。

※※※相談室では、保護者の方からの相談も受け付けています。※※※

※心のふれあい相談員 在室曜日 ~ 月・水・金

受付時間：午前9：00～午後1：00（1：45まで）

※※※ スクールカウンセラーが、月一回来校します。

3学期の来校日：1/22(月)、2/26(月)

※ どちらもご予約をいただけましたら時間を確保いたします。

☎04-2922-7591（明峰小学校）