

ひとりで悩まないで

いつでも相談してください。助けてと言えることを大切にしています☎

NO.2 令和4年8月23日 大石北小教育相談



もうすぐ2学期が始まります。充実した夏休みは過ごせましたか？長い間、休みだったこともあり夏休み明けは、学校に来られないと思ってしまう子が増える時期です。もしもお子さんが学校に行くことを渋ってしまったら以下のことに気をつけてお話してみてください。

①行けないと思ってしまう気持ちに共感してあげましょう。

- もしも行きたくない気持ちになってしまったら、その気持ちを否定せずに、「そっか、行きたくないんだね。どうしてそう思ったのかな？」など寄り添う言葉がけをしてみてください。お家の人は分かってくれたと思い、頑張ってみようという気持ちや、本音を話してみようかなという気持ちになりやすいです。



②20分待ってみましょう。

- もしもお子さんが渋ってしまったら、話を聞いてあげた後、そっと20分間待ってみましょう。子供のストレス指数は15分まで上がり続け、その後だんだん下がってくると言われています。20分後にもう一度「どうする？」と聞いてみると違った答えが返ってくるかもしれません。

③少しでもいいので学校に来ましょう。

- 「行きたくない」からといって、すぐに休ませてしまうと長期のお休みにつながってしまうことがあります。気持ちに寄り添いながら、「今日は学校に行ったら帰ってこようか」など、少しでもいいので学校に来ることに挑戦してみてください。友達や先生の顔を見ると安心して教室に入っていく場合も多いです。

【大石北小学校】 TEL 048-775-4428

【スクールカウンセラー来校日】 9/1 9/29 10/27 12/1

【上尾市教育センター】 TEL 048-776-7600

【子どもスマイルネット】 埼玉県の電話相談窓口

TEL 048-822-7007 午前10時30分～午後6時