

# おひさま



藤岡小学校

教育相談だより NO.1

令和3年 5月 14日

新緑の候いかがお過ごしでしょうか。新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。1年生の子どもたちも学校の生活リズムに慣れてきたでしょうか。

わくわくドキドキ、期待と不安で緊張していた4月。どの子も新しい環境に慣れようと一生懸命に頑張っていました。連休明けの今頃になると、疲れが出てくる場合があります。そこで、『ストレスを感じている子どもへの対処法』というお話をします。

## 子どもが落ち込んでいたり、イライラしていたら

### 1 子どもの話を最後まで聞いてあげましょう。

「そんなこと気にしない、気にしない。」「それくらいで落ち込んでどうするの!」「大丈夫あなたならできるわよ。」などは言わず、まずは子どもの言うことをしっかり聞いてあげましょう。応援やアドバイスはその後で。

### 2 気持ちを受け入れ、どうすればいいか、一緒に考えましょう。

何が問題なのか、どうすれば楽しくできるか、一緒に考えてあげるようにすると、自分で問題を解決し、乗り越えていく練習になります。



### 3 不安な気持ちに共感してあげてから、その子のよさを伝えましょう。

「嫌われちゃったかな。」「〇〇ちゃん是可以するのに、私はどうしてできないんだろう。」という不安や自信のなさにしっかりと共感してから、その子のよさを伝えるようにします。

### 4 視点を変える(楽しいことに目を向ける等)手助けをしてあげましょう。

「休み時間にサッカーで遊びたくなかったら、教室で読書をしてもいいんだよ。」「ブランコが空いていなかったら、すべり台やジャングルジムで遊ぼう。」と提案して、自分から気持ちを切り替えられるようにアドバイスします。



### 5 言葉の裏にある「寂しい気持ち」をくみ取ってあげましょう。

「どうせ弟の方がかわいいんでしょ。」とすねている時は、たとえ親の側にそのつもりがなくても、そう感じていることを受け止めましょう。親の言うことを聞いているいい子は、とっても我慢しています。たくさん誉めてください。

- ◆ まずは、「よしよし、いやだったね(痛かったね)。」「と受け止めましょう。  
ささくれだった気持ちを落ち着かせる効果絶大!



## 家族みんなでコミュニケーションを大切にしましょう

- ・ 明るくあいさつ  
「ありがとう」を忘れていませんか?

あいさつは、家庭を明るくし、話しやすい雰囲気になります。感謝の気持ちは「ありがとう」と言葉で表しましょう。身近な人にこそ大切です。

- ・ ちゃんと話を聞いていますか?

相手の答えを言ってしまったり、返事をしなかったり…。それではコミュニケーションは深まりません。

- ・ 話しかけやすい雰囲気をつくっていますか?

話しかけているのに、TVやスマホに目を向けていたら、子どもは聞いてくれないと思います。ちゃんと目を見て、優しい目で。