

令和2年5月7日

瀬野小学校保護者の皆様

スクールカウンセラー

舟木 薫子

カウンセラー通信

新緑の美しい季節となりましたが、残念なことに休校がつづいています。お元気でいらっしゃいますか。

新型コロナウイルスの影響で、気がつかないうちに、子どもも大人もストレスがたまっています。睡眠、食事はちゃんととれていますか。わけもなくイライラしたり、気分が落ち込んでやる気が起きないことはないですか。お子さんのわがままや赤ちゃんがえりに手をやいていらっしゃいませんか。非常事態なので、ご自分にもお子さんにも、普段より少し甘くなってもいいのかもしれないかもしれません。

多くの親御さんが心配されるのが、ゲームや動画との付き合い方だと思います。一方的に怒って禁止するのではなく、しっかりお子さんと話し合っ、わが家のルールを決め直しましょう。ああ言えばこう言うの言い争いになったときは、お互い冷静に話し合えるまで、少し冷却期間をもうけて、親子とも納得できる解決策をさがし、何日かその方法でやってみて、うまくいかなかったらまたちがうやり方をさがすなど、トライアンドエラーを繰り返しながら、わが家流をみつけていきましょう。

5月13日水曜と20日水曜は瀬野小学校で勤務しています。面談を希望される方は、教頭先生までお申し込みください。

また、毎週火曜・金曜は、瀬野川東中学校に勤務しています。

相談室直通電話は 082-894-0125です。合わせてご利用ください。