



ほのほの



おおのしょうがっこうそうだんしつ
大野小学校相談室
9月号

やる気が出ないとき…

YouTubeのショート動画はずっと見てしまうのに、宿題や部屋の片付けはやる気にならない、ずっとベッドでゴロゴロしてしまう…。「やるぞ！」となるまでのエンジンは大人もかかりにくいですよね。そんなときは、「少しだけやってみる」に変更してみましょう。

★宿題の1問目だけやってみる、わかる問題だけ先に解いている

★机の上だけ片付ける ★とりあえず外出してみる

やる事のハードルを下げる「できた！」という経験が増えて「次はこれをやろう！」と次の行動にチャレンジしてみたい気持ちに繋がっていきます。



* 子育てコラム *

Q.「学校に行きたくない～」と子どもに言われた時、親はどうしたら良いのでしょうか？

- A.
 - ・心配をしていることを伝える ①一番心配なことを率直に聞いてみる
 - ・話してくれたことを否定せず、最後まで聴く
 - ・安全第一！話を聞いて“危ない”と感じたら1回休むことも方法の一つです

子どものちょっとしたサインから「あれ？もしかして？」と気がつくことも…

- ・宿題が全くできない ②不眠が続く(睡眠時間の乱れ)
- ・手洗いが止まらない ③言動がいつもと違う など



子どもは、不安が大きくなるほど隠します。日々の子どもの様子の中で「あれ？」と思うことがあったら、いつも通りに接しつつ、「何か心配なことでもあった？いつもより元気がない気がして、心配しているよ」など、親から伝えてみるのも良いかもしれません。

スクールカウンセラーが来ている日

9/9(火)

10/21(火)

11/4(火)、11/18(火)

12/2(火)、12/16(火)

1/20(火)

2/3(火)、2/17(火)

3/10(火)

保護者の方へ

保護者の方の相談も可能です。

〈予約時間〉

- ① 10:35-11:20
- ② 11:25-12:10
- ③ 13:40-14:25
- ④ 14:30-15:15
- ⑤ 15:20-16:00

面談の希望がありましたら、教頭 大崎
までお問い合わせください。

おおのしょうがっこう
大野小学校 TEL047-338-3000