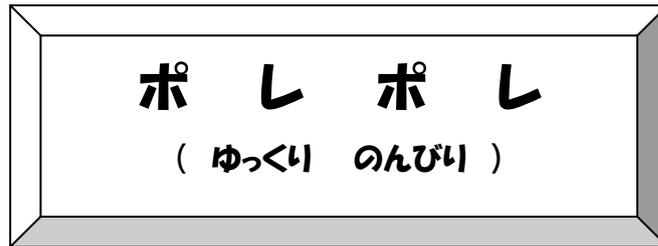


スクール
カウンセラー
便り
第3号



柏市立田中中学校
令和2年7月

経験・体験は成長の近道です

一学期が終わろうとしています。この数か月間、今まで経験したことがないことがたくさんありましたね。人は分からないことや知らないことに直面したときに、不安や恐怖といった感情が沸き起こります。これは生物として当然のことです。そんなとき、あなたはどのように対処しますか？

人は、自分が経験・体験したことによるイメージに基づいて判断する性質があります。「あのときにあーしたから、今度はこうしてみよう」「〇〇先生は優しいから相談してみようかな」などと、過去のイメージと照らし合わせながら様々な選択をしています。そして、本を読む・映像を見る・人の話を聞くといった経験も、それに準ずる働きがあります。

もうすぐ夏休みに入ります。ぜひ、様々なことにチャレンジをして日常とは違う経験・体験をしてほしいと思います。また、実際に経験することは出来なくても、良い本を読む、映画を見る、といったことでも、疑似体験になります。

誰でも同じ長さの時間を生きています。ぜひ自分にとって良い経験・体験をして、成長したあなたを2学期にみせてください。

保護者の方へ ～ほめるとき・叱るとき～

今年は様々な場面で、新型コロナウイルスの影響を受けています。学校も少しずつ以前の日常に近づいていますが、修学旅行や林間学校の中止や、夏休みの短縮など、例年とは違う様相が見られます。皆様のご家庭はいかがでしょう？例年とは違う状況がどのご家庭にもあるかと思えます。このような中では、誰もが不安定になりがちです。思春期・反抗期と言われる中学生がいつも以上に不安定になりやすい状況でもあります。どうぞご家庭で＜安全・安心＞を満喫して、心と体のエネルギーを増やしてほしいと思います。

このような不安になりやすい今だからこそ、子どもたちに「良い自己像や良い未来」をイメージしてほしいと思います。そのためのコツとして、褒めるときには「あなたは頑張り屋さんだね」「〇〇ちゃんは優しいね」などと YOU を主語にする褒め方をしてください。YOU を主語とする言葉は無意識のレベルに染み込みやすいため、自信を持ちやすくなります。それは自分の目標に向かって歩いていくエネルギーになっていきます。ぜひ、たくさんのエネルギーになる言葉をお子さんに投げかけてください。反対に「お前はバカだ」「△△は価値がない」などと YOU を主語とした否定語は、心の奥深くまで傷つきます。決して言葉にしないでください。

反対に叱る場面のコツとしては＜行動を注意する＞ようにしましょう。「その言葉を使ったことが良くないよ」「夜は早く寝よう」など、行動レベルへの指摘は、自分で振り返って変えることができます。すぐに変化が起こらないかもしれませんが、子どもの耳には伝わっています。それは、将来子どもが自分自身で選択をするときに、必要な情報になっていきます。

保護者の方自身の気持ちが安定して、ご家庭が安心・安全な空間であることがとても大切だと思います。どうぞ、心と体をご自愛ください。

カウンセリングルーム直通電話 04-7135-2421

<< 7月 スクールカウンセラー 予定 >>

8月26日

9月2日 9日 16日 23日 30日

水曜日

11時～17時

上記の時間以外をご希望される場合はご相談ください。