

スクールカウンセラーたより

2024年10月

～ 保護者のみなさま ～



鴻池小学校スクールカウンセラー なかもと 真美子

イライラ・ダラダラ・乱暴・言うことをきかない…



こんにちは。スクールカウンセラーの中本真美子です。

お子さんが家で「イライラ」「ダラダラ」「乱暴、反動的」「言うことを聞かない」……そんなお悩みを、多くの保護者の方々からよくお聴きします。

2学期なかばの今、お子さん達は、行事や様々な活動、友達とのやりとり等で達成感、葛藤、失敗、嬉しさ、くやしさ、悲しさ等……気持ちのうえでも様々な経験をしながら日々過ごしているようにも感じます。

人は、特に葛藤や悩みを抱えたり、心を使うと、心のエネルギーを知らないうちにたくさん消費しています。

「ゲームばかりして、やることやらないのに、なにが『疲れた!』よ!さっさとやりなさい!」など…

保護者の方々のお気持ちや言葉もよく伺います。保護者の皆さまもお仕事や日々の生活の中、限られた時間でやりくりされ、子ども達にも自分のことにさっと取り組んで欲しい思いになりますね。

『親の状況・思い』 ≠ 『子どもの状況・思い』

ところが、双方の思いにずれが出来てしまい、「悪循環になっている」と訴える保護者の方々も多くいらっしゃいます。

家(安心できる場)だからこそ、イライラ・ダラダラ・わがママがだせる

…
お子さん達との相談や状況を聴いていて感じることは、子ども達は学校では、「友達に変だと思われぬように」や「先生に怒られたくない」等の思いを持ちながら、子ども達なりにがんばっていることが多いようにも思います。

つまり、極力、学校では家のように、イライラやダラダラ・わがママをださずにやろうとしていることもあるようです。

保護者の方々が心配されることは、

「家のような態度だったら、学校でも友達や周りに迷惑をかけているんじゃないか」等、よく仰られます。

子ども達なりに、学校と家の違いを理解し、使い分けていることもあるようです。

つまり、社会性が身についてきており、家が安心できる場だと感じているからこそ、学校と家のオンオフを切り替え、家でホッとリラックスや素の自分を出し、エネルギーを充電しようとしているのかもしれませんが。



エネルギー充電 と 自己コントロール

おとなでも、ひと息ついたり、好きなことをやりだすと「やらないといけないのはわかっているけど、もうちょつと…」と、頭(理解)と心(感情)がちぐはぐになることがあります。

特にお子さん方は、まだまだ自分の心(感情)をコントロールしていく練習期間でもあり、「楽しいこと」から「やらないといけないこと」への切り替えは、そう簡単にいかないことが多いかもしれません。

子どもの力を信じること・自信をつけること

なかなかコントロールができないお子さんの様子に、信頼を失ったり、「この子はできない」という思いを抱かれることがあるかもしれません。おこさん自身も、自分で「どうしたらいいかわからない」こともあるかもしれません。

- ＊ 「どうしてみるか」、子どもの考えや発想にも耳を傾け、一緒に考えていく。
- ＊ 自分をコントロールする力は簡単に身につくものではなく、失敗しながら何度も繰り返す中で、少しずつ「できた」経験を積み重ねて、徐々に身につくもの。
- ＊ 他の子と比べない。その子なりのペースの成長でよい。
- ＊ 自分で「できた」自信がついてくると、気持ちに余裕が生まれ、人の言うことを聴き入れる余地にもなる。

お子さんと向き合い、やりとりをするエネルギーや工夫は一筋縄ではいかず、疲れやどうしたらよいかわからない状況になられることもあるかもしれません。

カウンセリングでは、今の状況やお子さんとのこと等を振り返ったり、ご自身のお気持ちを吐き出す機会にご活用ください。そして、関わりやお子さんの成長につながるあり方について、一緒に考えていけたらと思います。

相談の申し込みについて

○ 相談日は、火曜日 (10:00 ~ 16:30) 予約制です。相談時間は、1 枠 = 45 分

○ 予約の仕方 (電話 または、連絡帳)

＊学校に電話 (鴻池小学校: 072-779-7791)

「カウンセリングの予約」とお伝えください。希望の日程、時間をお伝えください。

＊または、連絡帳に「カウンセリングの希望」をご記入ください。

○ カウンセリングルームの場所は、職員室のとなり(「会議室」がカウンセリングの部屋)です。
予約がとれましたら、直接、カウンセリングルームにお越しください。

(2 学期)11月、12月の相談日

※ 10月29日(火)は相談はお休みになりました!

＊ 11月 ; 5日(火)、12日(火)、19日(火)

＊ 12月 ; 3日(火)、10日(火)、18日(火)

時間枠 10:00~16:10 (16時以降をご希望の場合は、ご相談ください)

午前 ① 10:00~10:45 ② 10:50~11:35 ③ 11:40~12:25

午後 ④ 13:35~14:20 ⑤ 14:25~15:10 ⑥ 15:20~16:10