



SC の先生より

自粛期間が長引き、お子さんも保護者の方も不安な日々を過ごされているかと思います。お子さんの場合だと、様々な方法（保護者の方に甘える、気分が不安定になる等）で不安な感情を表現する場合があります。学校が再開した際には特に気に掛けてあげてください。そしていつもと違う様子が見られた時は、まずは子どもが気に掛けていることに優しく耳を傾けてあげてください。このように安全な環境で不安を表現することができればお子さんは安心します。また、長期休業の影響で学校への行き渋りが見られる可能性もあります。その際には、学校は安全であることを伝え、可能な限り休業以前の、スケジュール通りの生活を心がけていただけたらと思います。

また、保護者の方も心身ともに疲労がたまっているかと思います。周りの人を頼ったり、リフレッシュする時間を設けたりして、保護者の方自身のセルフケアも大事にされてください。もちろん教育相談での相談も大歓迎です。些細なことでも構いませんので、ぜひお気軽にご利用下さい。

