網走市立第二中学校　生徒の皆さん、保護者の皆様へ　　2022.5



スクールカウンセラーだより No.3

スクールカウンセラー

～脳は二つのことを、一度に同じように意識したり思考できない～

ネガティブなことを考えて、どうしようもないときは

何か１つにフォーカスを当てそれ以外は除外される。

↓だから

ネガティブな感情を意識したら、例えば

「あ～、私はまだまだ〇〇〇なことに気を取られてるな・・・。
仕方ない、仕方ない。」

「うんうん、少し遠くから見てみようかな。
他の人に相談されたら何て答えてあげるだろうな」

「そうだそうだ、先なんてわかんないな。
今少しでも楽しいことを考えられるかな・・・」

↓そして

マイナスに感じたり見える様な事の中にある、
感謝や明るいことに目を向け、意識してみる！

「**ないものより、あるものを見る**（選択的注意）」「What‘s good？を探す」

↓

ポジティブ感情が「拡張形成」を起こし、視野を広げ、思考が拡張する。

＜保護者の皆様へ＞　　**子どもを勇気づける声かけの方法**

☛ほめるのでなく、感謝を伝える

お手伝いなど貢献してくれた時、

「嬉しい、助かった、ありがとう」　　という感謝の気持ちを表現する声かけに変えてみましょう。

●感謝を伝える声かけをすることによって、子どもは誰かの役に立つことに喜びを感じ、自分で考えて行動できる大人に育つのです。

「えらい、すごい、良くできたね」　　というほめる言葉ではなくてね。

● 貢献に対してほめる言葉をかけていると、ほめられるためだけに行動したり、ほめられないと自信を失ったりしてしまいます。

＜６月の来校日＞　12:00～16:00（午前中から来ている日もあります）

７日（火）１０日（金）１４日（火）24日（金）28日（火）