

保護者の皆様へ



スクールカウンセラーだより



新しい年を迎えた途端の大地震、本当に驚きましたね。そしてその後続く不自由な日々。まだまだ普段の生活に戻れないおうちも多いことと思います。また、元通りの日常が戻ったように見えても、大人も子どもも心の中まで元通りとはいきません。

今回は、震災後の心のケアについてお知らせしたいと思います。

*お子さんの様子

- ・どうしてあげたらいいか

**お子さんがいつもと違うのは当たり前です
おやみに心配することはありません**

*眠れない、夜中に起きる

- ・真っ暗より、部屋に小さな明かりをつけて、添い寝をしてあげる。

*お腹が痛い

- ・お薬を飲ませて、安心できるようついていてあげる。治らなかつたらお医者さんへ。

*食欲がない

- ・無理せず、食べられるものを食べさせる。でも水分は必ずこまめに取るようにする。

*赤ちゃん返り、まとわりつき

- ・少しでもいいので時間を割り、相手をして甘えさせてあげる。叱らない。

*「ばちがあたった」と自分を責める

- ・自然現象でありあなたは悪くないと伝え、その子のよいところを知らせてあげる。

*地震の話を何度もしたり、質問したりする

- ・その都度聞いてあげる。「無事でよかったね。」と返してあげる。

*音に敏感になって、すぐびっくりする

- ・びっくりしたときは、大きく深呼吸するとよいことを教えてあげる。

実は、お子さんだけでなく、保護者の皆様の心や体のケアもすごく大切です。決して頑張りすぎないでください。体調を管理して元氣にお過ごしくださいね。

心配なこと・困ったこと・

気になることがある方は遠慮なく学校にご連絡ください。

お電話なら 52-3149

(担当 松浦)

きりとり

相談申込

年

組

児童名

希望時間

曜日の

時頃

または

月

日の

時頃