

☆ 2月の教育相談のお知らせ ☆

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では、もうすぐ立春で春の近づきを感じます。

教育相談では、カウンセラーの先生が心理の専門的な知識、技術を活用し、お子さんや保護者の方の悩みや不安を受け止めて相談にのってくださいます。どんな些細な相談でもかまいません。相談してみようかな、と思われたら担任、または教育相談担当（東郷）までご連絡ください。

〈2月の予定〉 2/9(金) 、 2/16(金)

*時間は11:00～16:00です。

瀬田北小学校の児童・保護者の皆さんへ

「今日の漢字テスト全然できなかった。なんで昨日やっとできなかったんだろう」「明日、みんなの前での発表、緊張する、いやだなあ・・・。」など、「過去」のことや「未来」のことを考えすぎて、もやもやぐるぐるする時はありませんか？そんな時は、自分の考えの後に、「と、思った。」と口に出して、つけ加えてみましょう。同じことをぐるぐる考えるのを止められ、心がすっきりします。

スクールカウンセラー 大平 雅美