



『関わる力』



- (1) 落ち着いた学校生活を送ろう
- (2) 自分自身の思いや考えを適切に伝えてみよう

11月の下校時刻
前半16:45 後半16:30

思春期の子どもたちについて

「思春期の特徴」について、生徒の心と体の状態や変化の様子をお知らせさせていただきます。保護者の皆様、生徒の皆さんが理解しておくことで、急激な変化にも慌てずに対応できるようになります。ご活用ください。

○身体的な問題

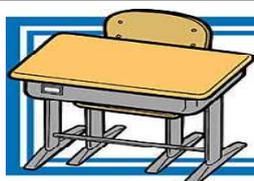
- ・腹痛、胃痛、発熱、頭痛などが起こりやすい。(幼少期に弱かったところが出るそうです。)
- ・内分泌系その他のバランスが変化する時期であり、自律神経系のバランスも崩れることがある。(自律神経系失調症、起立性調節障害など病名がつくこともある。朝起きられないなどの症状がある。)
- ・思春期が終わる頃には治まる可能性が高い。

○精神的な問題

- ・「他の人ができていることができないだめな人間だ」と自信喪失しやすい。
- ・自分の不調を訴えても信じてもらえず、大人不信になりやすい。
- ・家族に迷惑をかけているという思いが強く、必要以上に迷惑をかけてはいけないと思う。
- ・自分の辛さは話してもわかってもらえない。困っても相談することはできないと思う。
- ・必要以上に干渉されることは嫌がるが、完全に見放されてしまうのも不安である。

○どのように対応するか

- ・心や体の調子の悪さは成長していることの証です。「そのうちよくなる、うまく付き合おう」という方向で接する。
- ・「気持ちが弱い、逃げている」、「長期間調子が悪いのはおかしい、よくないこと」とはしない。症状の改善が見られない場合には、医療機関を受診しましょう。
- ・将来への不安などから自己肯定感(自尊感情ともいいます)が一時的に低くなる傾向にある時期です。親子間のコミュニケーションを必要に応じて図り、これまでに頑張れていることに対しては、認め、褒める。その後、今後に向けての課題等を話し合っていくとよいでしょう。



毎日の家庭学習 頑張っていますか



今年度も振り返りを過ぎましたが、お子様の家庭での学習状況はいかがでしょう。この時期は、現在の学習時間や内容を生徒一人一人が振り返り、反省や改善点を考えたり学習習慣を確実に定着させたりする絶好の機会です。放課後の時間に余裕が生まれるこの時期だからこそ、学習に頭を切り換えてもらえればと思います。毎日の家庭学習が、基礎学力の定着のために効果的であることは、文科省が実施した全国学力学習状況調査でも実証されています。「毎日、決まった時間に、決まった場所で、学習に取り組む」ことが、継続した家庭学習の定着と家庭学習の質の向上には大切です。3年生は11月14日から志望校決定のための三者面談が始まります。2年生は来年、1年生は2年後に同じ立場になります。生徒、保護者の双方が満足いく進路選択をするためには、毎日の家庭学習を充実させ、学力の向上を目指すことが必要不可欠です。日々の地道な努力を期待しています。