

七色ルームだより

七小のみなさん、3学期に入り、6年生と一緒にすごせるのもあと少しですね。発表をする機会や、大切な友達や上級生にお礼や感謝を伝える機会が増え、学校で緊張や不安、心配な気持ちになりやすいことがたくさんあります。それは当たり前前の気持ちです。まずは、ドキドキメーターで自分の不安をチェックして、まほうのこぼを自分にかけてあげましょう。さらに、大きな不安を克服するためには、チャレンジの階段を少しずつのぼっていきましょう。そうすれば、きっと不安に負けずに毎日楽しく過ごすことができると思います。

★ドキドキメーターで不安をチェックしよう！

みんなの前で発表する、手をあげる、何人かで話しあうなど、学校生活では緊張や不安を感じる場面がいっぱいあります。そういうときは、心臓もドキドキしていると思います。

ドキドキメーターは、不安の温度計です。みなさんは今何点ですか？90点より上のときはとても不安を感じています。そういう時は、まほうの言葉を自分にかけてあげましょう。

ドキドキメーター

まほうのこぼ

90点~100点

心臓バクバク！

60~80点

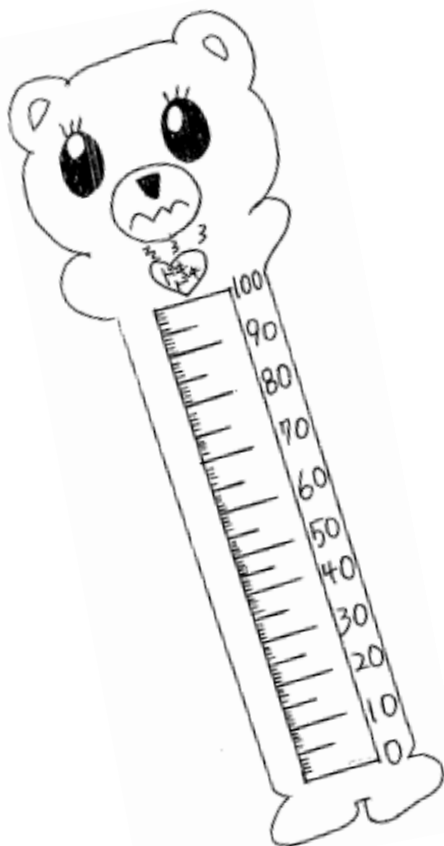
むねがくるしい...

うーん。なんとなく

もやもやして楽しくない

このくらい小さいときは

落ちついてすごせるね



だいじょうぶ！
どうにかなる！

あと5分だけ
がんばろう！

かかんが
考えてもしかたない
まずはやってみよう

ちょっときゅうけい

がんばるべきじゃなかったって
いい！

なんとかなるさ！


いま
今までがんばってきたから
きっとだいじょうぶ



★大きな不安には、チャレンジ階段でスモールステップ！


不安が大きい場合は、一気に不安へうち勝つことができないかもしれないよ。これはみんな一緒です。そんな時は、チャレンジ階段を使うと、『スモールステップ』で少しずつ不安を克服することができるよ。チャレンジ階段は、頂上を目指して、ちょっとずつのぼることができる階段(ステップ)を考へることがポイントです★とても出来そうにない、無理なステップを作ってしまうと、うまく上れずあきらめてしまうことも…？チャレンジ階段をおうちの人と一緒に考へてみるのも良いね！

チャレンジしたいことがある人は、『レベル1(不安0~30点:簡単にできること)⇒レベル5(不安90~100点:挑戦すること)』までの階段(ステップ)を下のチャレンジ階段に書いてみよう。




チャレンジ階段

チャレンジ階段の例




できた！




う〜ん…
まけないぞ。

レベル5 みんなの前で発表する	
レベル4 なかよしの友達の前で発表する	
レベル3 担任の先生の前で発表練習をする	
レベル2 家で家族の前で練習をする	
レベル1 家で1人で練習をする	




かんたん！




できた！

レベル5 (不安90~100点)
レベル4 (不安70~90点)
レベル3 (不安50~70点)
レベル2 (不安30~50点)
レベル1 (不安0~30点)



う〜ん…
まけないぞ。



かんたん！

七色ルームの開室日

3月 3日(火)、10日(火) ※今年度は3月10日(火)が最終日です

児童の皆さんは中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。

予約は担任や先生に伝えるか、七色ルームドアの予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。