



NEWS

児童SST & ペアレントサポートプログラム2021 はじまりました

だい1かいめ ようす 第1回目の様子

児童SSTより (こども向け)

今回は、はじめての場所・人・取り組みでしたが、みなさんスムーズに入れました。今後のグループ活動が無理なく体験していけるように、ゲームで気持ちをほぐしながら、自己紹介をしたり、今の自分の気持ちを発表したり、ルールにそって行動したりしながらすごしました。もっとやりたいという声も多く聞かれました。

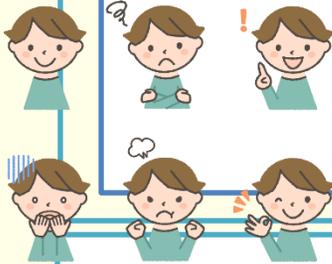
今回のスキル

- ・相手と話す、相手の話を聞く時は相手のほうをむく
- ・相手が話しているときはしずかに最後まできく
- ・相手の話を聞いた後は意思表示をする

(わかったとき、わからないときどんな風にする?)



*おうちや学校で意識してやってみよう。



SSTってなに?

今回のテーマ: お友達づきあいのたつじんになろう!

「みんなと仲良くなれないなあ…」と感じたことはありませんか? ソーシャルスキル・トレーニングは、そんな気持ちをなんとかするための時間です。ソーシャルスキルは「友達と仲良くつきあっていくためのコツ」のことです。

いま、お友達がいるあなた。もっと仲良くなりたいと思ったことはありませんか? いっしょに学んで、今より気持ちよく、お友達と付き合っていけるコツをゲットしましょう!

SSTはソーシャルスキル・トレーニングの略です。

人づきあいでトラブルを減らし、うまくやっていくためのスキルのことです。たとえば、あいさつや会話で人との関係をスムーズにすることも当てはまります。これは一度習ったら、それでおわりというものではありません。今回参加していただいているトレーニング場面以外でも使えるよう、お家や学校で使うことをイメージし実際にやって、くり返すことで身につけることが大切です。



梅雨があけて、気温も高くなっています。

参加時は、熱中症予防のために水筒、タオルを忘れず持ってきてくださいね。

感染対策に配慮した行動にご協力いただき、ありがとうございます。



ペアレントサポートプログラムより ～ハッピーになるために～ 今回のテーマは次の3つです。



1. “共感することの大切さ”

子どもの気持ちに寄り添うためには共感が大切になります。「共感する」は、自分が悲しくなくても「あなたは無視されたから悲しいんだね」と相手に伝えることです。

2. “みんな違ってみんないい”

わが子に周りの子と「つい同じこと」を求めますが、一人一人違います。人とは違っていいということです。

3. “内向と外向”(あなたはどのタイプ?)

自分自身、子どもや家族の性格は、内向的なのか? それとも外交的なのか? の分析を行います。どちらのタイプなのかを分析し、それらを踏まえて相手と関わっていくと新たな気づきを得られるかもしれません。

アイテムを身につけてレベルアップ!!

腹式呼吸 (深呼吸)



テンションが高まりすぎたり、頭の中がいそがしいとき、つかれて頭などが痛いときは「しんこきゅう」をしてみましよう!

①鼻で、5秒くらいかけて、ゆっくり息をすいます。

②おへそのしたあたりに息をためる

③口ですこしずつ、ゆっくり、はき出します。

☆これを5回くらいくりかえしてやってみましょう。お腹がふくらむよう、たっぷり空気を入れるのがポイントです。

大人の方は「吸って～、はいて～」と声かけしながら、テンポを合わせてあげてください。いっしょにやってお手本を見せてあげるのもいいですね。

一緒にリラックス効果を体験してみてください。

