



NEWS 児童SST&ペアレントサポートプログラム2021

児童SSTより (こども向け)

今回は、はじめて参加者が全員そろいました。自己紹介をしたり、好きなことを発表したり、相手と協力して体を動かしたりしましたね。相手と協力するときは、「声をかける」・「相手と合わせる」・「いっしょに行動する」とやりやすいということも体験しました。

今回のスキル

☆相手が話しているときはしずかに最後まで聞く

☆相手の話を聞いた後は思ったことを伝える

☆相手の良いところ探しをする

☆協力するときは、相手に声をかける・相手に合わせる

・いっしょに行動する

*おうちや学校でやってみよう!



SSTお役立ちアイテムの紹介

チャレンジカード (1枚で2度美味しい)

発達障害の子供たちには、周りの人から、その行動の特性上できないことにどうしても目が向けられ、ネガティブな注目を集めてしまう傾向にあります。そのため子供たちは、できない所ばかり指摘され徐々に自信を失ってしまい「自分はダメなんだ」となってしまう傾向がよく見られます。

今回は、チャレンジカードを使って家庭と協力し、一つの行動で二度ほめられるツールを利用し子どもの自己肯定感(*)をアップしていきます。

☆方法☆

グループ活動後、子どもと話をし、家庭でチャレンジする宿題を3つ決めます。

①今できていること ②あとちょっとの頑張りのできること

③できるのに頑張りが必要なこと(出来るようになってほしいこと)

宿題を自宅に持ち帰り、ご家族に見せます。生活の中でチャレンジできたら〇と一緒にほめてあげましょう(できなくても×はつけないのがポイント)。それを次の参加時に持参し、担当者からの〇をもらいさらにほめられます。

できていることに注目し肯定的なフィードバックをすることで、「できた!」という体験が自信となり、次へのやる気につながります。この仕組みでやる気がアップしたり、目標が意識出来たり、ポジティブな行動が増えることを期待しています。良い行動の学習と定着を促していきます。

※自分をありのまま認めてあげること



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～



①「ストレス反応の3タイプ (体・思考・感情)」

体へのストレス反応対処法 ⇒ 睡眠、休養、スポーツ、深呼吸等

感情へのストレス反応対処法

⇒ 書き出す、泣く、大声を出す、人に話す、自分を責めない等

思考へのストレス反応対処法

⇒ ポジティブに考える、原因について考える、評価基準を変える等

② <ストレスと睡眠>

眠ることは心と体を休め、脳を育てます。睡眠サイクルを作ることで睡眠の質が良くなり、自己コントロールが高まり、イライラや落ち着きのない状態が安定したという報告があります。

③ <子供の行動分類>

子供の行動を一旦分類することで見方や対応が変わります。対応が変われば子供の行動も変わってくるかもしれません。

例えば「人の物をよく触ってしまう」という問題行動が見られ、子どもには毎回「ダメだよ」と教えている・・・とします。

まずは、ここでの子供の問題行動を、行動分類にあてはめて考えてみます。

以下の分類を参考にしながら実際の行動にあてはめて考えてみて下さい

①聞こえない②うっかり③わからない④わざと⑤感覚がデリケート⑥不安
分類に分けて考えてみると、人の物を「うっかり」触ってしまっていることに気付く事ができます。そして、子供の行動の見方や対応の仕方考えるきっかけとなります。また話し合いの中で子供の行動の理由を子供と一緒に振り返る大切さにも気付いたとの意見も聞かれました。

アイテムを身につけてレベルアップ!!



「夜しっかりねる」 (睡眠時間の確保)

ぐっすりと眠るための具体的なストレッチ法を紹介します。

寝る前の15~30分前のタイミングに行うことをおすすめします。

背伸びをして全身をゆるめるストレッチ

一日の身体の疲れや緊張によって、こわばった筋肉をほぐすストレッチです。深い呼吸をしながら行いましょう。

- 1.ふとんやベッドの上に仰向けになる。
- 2.万歳をするように両手を上に伸ばす。
- 3.ゆっくりと両手と両足を伸ばしながら、背伸びをする。
- その際、手と足の指先が上下に引っ張られるようにイメージする。
- 4.この状態を30秒キープ。
- 5.ゆっくりと力をゆるめます。



今回は寝る前に簡単にできるストレッチについて紹介しました。ストレッチを習慣化することで、より良い睡眠の質に繋がっていくでしょう。まずは、できる範囲から睡眠前に取り入れていきましょう。

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。



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。

