



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4コママンガを見ながら、前回習った「行動の信号機」が何色か、意見を出しあいました。みなさん自分ならどうするか、思い出しながら、考えをしっかりと発表できましたね。同じ行動を見ても、人によってセーフとグッドにちがいがありました。どれも大切なみんなの考えです。これからもどんどん意見を言ってほしいなと思いました。

今回のスキル

● (アウト) の行動を、● (セーフ) や ● (グッド) に変えるためには、トラブルになりそうになったら「話し合う」、「先生や大人に言う」、「おたがいさまだから、いいよと言う」などの意見が出ました。カッとなったときでも、感じたままにすぐ行動にうつすのではなく、ちょっとまって、落ち着いてからにしましょう。

このとき深呼吸を間にはさむと、落ち着くことができます。そして、イライラしたときや、頭の中がいそがしくなったときにも深呼吸は役に立ちます。

SSTお役立ちアイテムの紹介

「がんばりカード」



これは、不適応行動があるこどもたちに対して、うまくいっている時があること自覚させるとともに、振り返りを通して評価し、次につながる役割を持ちます。

SSTが始まるまでに、子どもと担当者が話し合い、その時間の具体的なめあてを設定します。そうすることで、自分の課題が明確となり、よりグループ活動に取り組みやすくなります。そして振り返りの時間に、設定しためあてができたか、ちょっと難しかったのかをカードに記入し、評価します。

行動面に課題がある子どもたちは、うまく取り組んでいる時間がないように思われがちですが、カードに書き出すことで、できたこともあることに気づかされます。できたことを評価しつつ、ちょっと難しかったところについては、担当者がその理由を尋ね、どうすればよかったのかを確認し、それが次の回につながるよう支援します。例え、難しかったとしても「自分はダメなんだ」と捉えすぎず、次に向けて肯定的に受け止めることが大切です。

日付(月)	目標(内容)
①	できたことを評価し、良かったこと
②	できなかったことを評価し、良かったこと
③	できなかったことを評価し、良かったこと



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～



< 怒りのコントロール (アンガーマネジメント) >

怒りは誰にでもある自然な感情です。特に子育て中の保護者は毎日何かしらの怒りを感じているかもしれません。怒りのコントロールをするポイントは2つ!

- ① 自分がどんなことに対して怒りを覚えるのか、怒りのパターンについて知る
- ② 怒りを大きくしないための対処を考えること

今回は、怒りは第2の感情と言われており、その下にある「本当の感情」に気付いていく大切さと、6秒間のタイムアウトを取るための方法をみんなで出し合い共有しました。

自分のこと、子どものこと、パートナーのことを考え、相手や他の参加者の立場を想像しながら意見を出し合い、「(子やパートナーへの)期待が大きかったのかも」「でも子どもの将来を思うとやっぱり不安!」など、活発な意見交換が出来ました。

とは言っても、生活の中で怒りが溢れてしまうこともあります。「やっぱり自分はダメだ」なんてことは思わず、得た気づきを実践し、修正しながら少しずつ自分も家族もハッピーになれたらいいですね。

アイテムを身につけてレベルアップ!!

「イライラした時にとっさに効く対処法」



日常生活の中で、ストレスが溜まり思わず怒りが湧いたり、イライラしたりすることがあるかもしれません。そのような時、気持ちが落ち着く言葉を心の中で唱えることで、気持ちを落ち着かせ、客観的になるという方法があります。

< 気持ちが落ち着く言葉を唱える >

☆「大丈夫」「まあ、いっか」「大したことはない」などの言葉を心の中で唱えます。以下、場面別に言葉を挙げてみます。

◆イライラ、怒りの対象が身近な相手の場合、この人がこのような行動をとるのは「いつものことだ」。

◆ゲームやスポーツなど勝負事に負けてしまい、怒りがこみあげてきた時は「まあいっか。次、がんばろう」。

◆公園で遊ぶ予定だったのに、雨が降って遊べなくなってしまい、いらした時は「しょうがない。また、今度遊べるさ」。

◆調子の悪いゲーム機、こないエレベーターなどに「怒っても仕方がない。解決策を考えよう」など。

少しずつ行動に移すことで、はじめて身につく効果があります。

生活の中で、少しずつ実践してみましょう。



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。

