



## NEWS

### 児童SST&ペアレントサポートプログラム 2022

## はじまりました

#### 児童SSTより(こども向け)

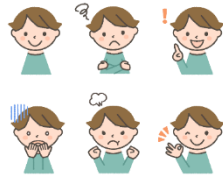
テーマ:人の話をしっかり聞く・伝えるように話す

最初は、場所・人・やることなどがはじめてで、もっと緊張するかなと思いましたが、スムーズにみんなと話し合うことが出来ました。毎回、ゲームで気持ちをほぐしながら、ルールにそって自分の考えや気持ちに気が付き、うまく相手に伝える練習をしています。相手の話をしっかり聞く、伝えるように話す、その時の姿勢など必要なスキル(技術)の習得に向けチャレンジしていきます。みなさんは、おうちの方と協力して宿題にも取り組んでいます。気づいたことはSSTでみんなと話していきましょう。

#### スキルクイズ①(聞くスキル)

- ・相手と話す、相手の話を聞く時は(〇〇〇〇の〇〇)をむく
- ・相手が話しているときは(〇〇〇)に最後まできく
- ・相手の話を聞いた後は(〇〇〇〇)をする

(正解は2021のSSTしんぶんVo.1にあるよ)



\*おうちや学校で意識してやってみよう。

#### 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. “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」と相手の気持ちに寄り添い伝えることです。

#### 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. “ストレスを解消する”

人と違うことで、ストレスを感じる場合があります。そのストレスは小さなうちに解消することが大切です。

例えば、休養をしっかりとる、信頼のおける人に相談する、解決法をポジティブに考えるなどが、考えられます。

#### 4. “子どもの行動を理解する6つの視点”

親が考える子どものやめてほしい行動を、「聞こえていない」「うっかり」「わからない」「わざと」「感覚がデリケート」「不安」という視点で見ることが大切です。今までの対応の仕方を見直すきっかけとなります。

#### 5. “ダメな子はいない”

どうしても子どもの困った行動に対して、「あなたはダメな子」と言ってしまうがちです。そうではなく、「あなたの存在は〇、だけど、行動が△だよ」と伝えることが大切です。

## 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?

いっしょに學んで、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を練習して身につけていくことです。

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。スキルを身につけるためにはお家や学校で使うことをイメージし実際にやって、何度もくり返し実践することが大切です。



#### アイテムを身につけてレベルアップ!!

ふくしきこきゅう しんこきゅう  
腹式呼吸(深呼吸)

テンションが高まりすぎたり、頭の中がごちゃごちゃするとき、

つかれて頭などが痛いときは「深呼吸」をしてみましょう!

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、たっぷり空気をい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。



\*日ごろから生活の中に、アイテムを取り入れて生活していくことが習得の近道ですよ。

残暑厳しく、気温が大変高くなっています。

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。

