



## 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「グッドなコミュニケーションを知ろう」をテーマに、良いコミュニケーションになるには、どんなことが大切か考えてみました。イラストを使ってポイントを確認し、どこが良いか/良くないかを話し合いました。どうしたら良くなるかの意見もたくさんでました。

また「スピーチ演習」を行い、話す練習と聞く練習をしました。ポイントを意識することで、相手に自分の話が伝わりやすくなり、話を聞いてくれているなど感じたり、興味をもって質問をしたりと、自然と良いコミュニケーションが生まれやすくなる体験をしました。

達人カードを見ながら、生活の中で使えるように、おうちの人と復習していきましょう。



### 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～



#### <怒りや不安のもとになるのはネガティブな思い込み>

#### 1. 事実と思い込みを見分ける練習

例1) 「うちの子だけ、いつもいうことを聞かず、困ってしまう」  
「OOだけ」「いつも」…思い込み 「困る」…事実

例2) 「私はなんてダメな母親なんだろう」と気分が落ち込む。  
「ダメな母親」…思い込み 「気分が落ち込む」…事実  
～だけ、いつも…、すべて、みんな：これらは思い込み

#### 2. 思い込みの原因についてたずねてみると

「他の子どもが出来て、自分の子どもが出来ていないと不安になる」  
「これぐらいは出来て当然じゃないかと自分の感覚で怒ってしまう」「自分の常識から外れると怒ってしまう」という声がありました。

#### 3. 感想…たくさんの「気づき」が生まれています

「事実と思い込みについて分かっているようで分かってなかったと感じた」「思い込みと分かっているが自分に余裕がないと不安や怒りに対応できない。事実目を見る機会を増やしたい」、「今までの自分の考え方(思い込み)を変えるのがしんどく、いつもこの子というフィルターを通して子どもを見てしまっていた」などの意見がありました。



### SSTお役立ちアイテムの紹介

#### 「たつじんカード」



友だちとの関係は、些細なことがきっかけでうまくいき、いったんうまくいけばもっと仲よくなれるといういい循環を示すところに特徴があります。

SSTでは、「友だちの話を聞こう」という心構えではなく、「友だちの話をきちんと聞く方法」や、「イライラしないようにしよう」という声かけではなく、「イライラした時に気持ちを落ち着かせる方法」を学びます。グループ活動を通して、方法の具体的なポイントを口頭と行動で伝えてだけでなく、それらが書かれたカードを子どもたちと担当者で見て、こういう時はどういう行動をとったらいのかを子どもたち自身が理解できるようサポートします。最初は、友だちとの関わりの中で学んだ行動をなかなか起こすことが難しく、不適応行動のほうが目立ちがちになってしまうかもしれませんが、練習していけば、友だちとの関わりの中で自由に学んだ行動がとれるようになります。そうなれば、子どもたちは友だちと安心して生き生きとした関係を継続させることができます。自分の考えや気持ちを素直に話せること、伝えることは大事で、それはトレーニングをすることで上手になっていくので、SSTを通してコミュニケーションの練習をしていきたいと思えます。

### アイテムを身につけてレベルアップ!!

#### 「いいこと探し～少し日々の生活が楽になるエッセンス」



『いいこと探し』を意識的に生活に取り入れてみる

悪いことが続いたり、失敗して落ち込んだときに気持ちの切り替えがなかなかできず、苦しい思いをしたりしませんか?

そんな時『いいこと探し』をすると気持ちの切り替えができ、少し前に進むエネルギーを得られる事があります。『いいこと探し』とはその名のとおり、自分の身の周りにあるちよつとしたいいことやちよつと頑張っていることを探してみる事です。普段、何気なく過ごしているときは気づかなかったような小さいいいことも、意識してみると意外とたくさん見つかったりします。どんなに小さなことでも、「いいことがあった!ラッキー」、「私けっこう頑張ってる」と自分が思うことができれば、自然と心にはプラスのエネルギーが生まれます。

また、一日の終わりに家族と「今日あったちよつといい事を教え合う」時間を持つと一日をいい気持ちで締めくくる良いチャンスになり効果的です。日頃から定期的に意識して自分がラッキーや頑張っていると思える事を探して心のメンテナンスをしていきましょう。そうすれば、自然と気持ちが上向きになっていくことでしょう。



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。

