



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、行動の信号機についてイラストを見ながら考え、意見の交換をしました。みんなたくさん意見を出してくれて、とても充実した時間でした。

今回のスキル

● はアウト

(やってはいけない行動：嫌われたり自分も嫌な気持ちになる行動)

● はセーフ (トラブルになりにくい行動)

● はグッド

(いい行動：お友達と仲良くなれる行動、身につけたら素敵な行動)
自分にとって嫌なことがあったとしても赤色の行動はやってはいけない行動です。すこしずつ黄色や青色の行動に変えて、トラブルがおこらずうまくいったという経験をふやしていきましょう。



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～



今回はことについて話しています

① 「ハッピーとを感じる時」

参加者自身、子供、パートナー等が幸せとを感じることにについて考えていきました。それぞれがどのような感覚や感情を求めているかを客観的に知ることができることを学びました。

お母さん達は「一人の時間」や「パートナーからの共感や同感」が得られると幸せを感じ、子供たちは「テレビ、ゲーム、ユーチューブなどの時間」「身体を動かす時間、友達と遊ぶ時間」「ほめられるとき」などに幸せを感じているのではないだろうかという意見が出ていました。

② 「ハッピーになるためにやりたいこと」…21日間チャレンジ

「子供の話を聞いてあげる」「主人に優しい言葉をかける」「子供の話を聞いて、ほめてあげる」「子供と一緒に、子供のお願い事をする」「1ついいところをみつけてほめる」などの目標が示されました。21日間チャレンジして、どのような変化がみられるか楽しみです。



SSTお役立ちアイテムの紹介



「出席カード」

毎回、出席カードにスタンプを押して、目標までの流れをわかりやすくします。そして、グループ活動を楽しみ続けられるようにしています。これを「トークンエコノミー法」と言います。

これは、ほめ方の一つで、良い行動を促すために、トークン(ここではスタンプ)を与え、一定量が貯まるとごほうび(報酬)がもらえる仕組みです。トークンを与え、がんばったら良いことがある体験を繰り返してやる気を高めて自信をつけていきます。

つい、不適切な行動に目がいきがちですが、子どもたちの良い行動を増やして、子どもたちに自信をもってもらいましょう。

このトークンエコノミー法は、私たちの身近な生活でも使われていて、例えば、子どもが家事の手伝いを3つしたら1つお菓子がもらえる、というのもその一つです。

将来的には、ごほうびがなくても良い行動が自然と起きることが期待されます。



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。「怒り」や「イライラ」の感情は私たちにとって自然な感情の一つですが、それらの感情に振り回されがちになってしまい、心がかき乱されてしまうような思いをすることが多いです。

そのため、今回は「怒り」や「イライラ」の感情に振り回されにくくなるための対処法を1つご紹介いたします。

<数を数える>

1. 「怒り」や「イライラ」を感じた時、頭の中に大きな数を思い浮かべます。例) 100
2. その数字を逆算していきます。例) 100→99→...
3. 数に集中しているうちに感情がおさまります。

(いつもと同じ数え方だと慣れてしまい効果が薄れるため、逆算する数の間隔を変えるといいかもしれません。例) 100→97→...)

少しずつ行動に移すことで、はじめて身につく効果があらわれます。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。