

みね教室だより 令和4年11月号



朝晩の冷え込みが厳しくなってきた今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。

みね教室の子どもたちは、少しずつ行事などに参加しながら在籍校でがんばっているようです。そのような姿を認めながら、引き続き支援していきたいと思います。

11月の予定

	日	月	火	水	木	金	土
	10/30	31	11/1	2	3	4	5
教室1			③④なし	峰小学校行事 1日なし	文化の日		
教室2			会議⑦なし				
	6	7	8	9	10	11	12
教室1							
教室2		会議⑦なし				出張午後なし	
	13	14	15	16	17	18	19
教室1			出張 午後なし			午後なし	
教室2							
	20	21	22	23	24	25	26
教室1		午後なし		勤労感謝の日			
教室2							
	27	28	29	30	12/1	2	3
教室1							
教室2				研修会 ⑥なし			

◎毎週決まった曜日、時間帯に指導を行います。欠席の際はご連絡ください。

また、峰小の行事や出張等で指導が休みになる場合がありますので、ご確認ください。

みね教室直通

634—2236

峰小 職員室

633—3973

教室直通の電話は、在室する限り担当が出ますので、ご心配なくおかけください。
ただ、指導中は出られないこともありますので、ご了承ください。





お子さんを理解する



私たちが、お子さんについて考えるとき、まず、目に付くのが「行動」です。「この行動を何とかしたい。」「もっとこういうことをやらせたい。」という思いが先立ちます。

良くない行動に対して、「こんな方法で行ったら、良くない行動は、減るかもしれない。」という方法も良いと思います。

一方、着眼点を変えて、「この子は、どんなことを考えているのか」というように、お子さんの思いを想像する方法も効果的であるように思います。

以前、あるお子さんの問題行動を阻止するために、教師が、注意の声掛けを始めたところ、その子は、逃げ出してしまいました。そのお子さんは、対応のヒントをくれていて、「まず、聞いて。」と言っていました。そこで、教師は、「話を聞くよ。」と、その子の話をよく聞き、「ちゃんと理由があったんだね。」と認めると、何事もなく、クラスの行動に戻ることができました。

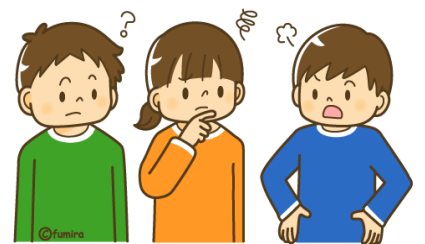
もちろん、場合によっては、注意をしなくてはいけない場合も多くあると思うのですが、視点を変えて、大人側からではなく、その子側の思いを考えると、よいヒントがあるかもしれません。



お子さんには、何か良くないことをしているという自覚は、あるように感じます。

落ち着かなかったり、イライラしてしまったり、ちょっと怖かったりして、「ワーっとなってしまった」ケースもあります。

少しずつですが、通級でも、気持ちを整理したり、新しい考えを提案したり、マイナス面に負けないようなその子のよさを伝えたりしながら、「大丈夫だよ。がんばっていこう。」というメッセージを伝えて行きたいと思っています。



そして、「全く別の楽しいことを夢中になってやっていたら、怒っていたことも忘れ、普段以上に調子も良くなり、いつもは取り組まないことにも挑戦していた」ということも多くあります。

「気分をあげる」「楽しく行う」ことも、お勧めしたい方法です。

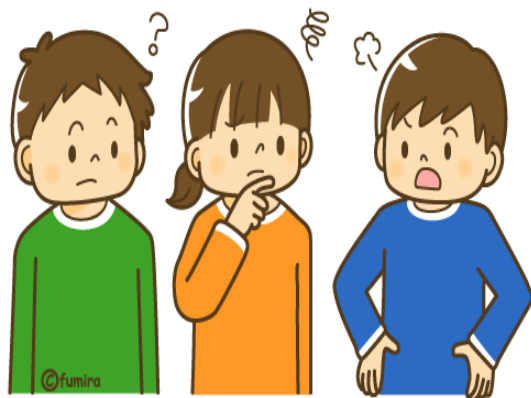
まずは、大人側に、エネルギーを貯めて、ゆっくり対応を考えていきましょう。





怒りをコントロールする ～アンガーマネジメント～

学校生活の中では、友達とけんかをしてしまったり、先生に叱られたり、自分の思い通りにいかないことがあったり……。誰もがこんな経験をするでしょう。そんなとき、ついイライラしてしまいますよね。怒ることは悪くありません。怒りは、大切な気持ちの一つであり、自分を守るためにあるものです。



しかし、「人を傷つける」「自分を傷つける」「物に当たる」といった怒りの解消は相手を傷つけたり、自分自身が嫌になったりして、怒りをより良い方法で解消する方法が分からないままになってしまいます。

でも、怒りは練習することで、自分でコントロールできます。自分の怒りを知り、上手にコントロールするためのスキル＝「アンガーマネジメント」です。怒りの感情のピークは、6秒と言われています。6秒待つことをルールにしてみると、怒りを沈められます。そこで6秒間乗り切る方法をいくつか紹介したいと思います。

- ① お母さんやお父さん、先生、友達にイライラな気持ちを話してみる。
- ② 深呼吸を3回する。
- ③ まくらを思いっきり抱きしめる。
- ④ グーパー、グーパー運動を繰り返す。
- ⑤ 好きなことをする。(テレビを見る、ゲームをする、寝るなど。)
- ⑥ その場で10回ジャンプする。
- ⑦ ストレッチをする。



怒りやすく困っている、怒りをどこにぶつけたら良いか分からないそんなときは、「アンガーマネジメント」を使って、自分に合った方法を見つけていけたら良いと思います。

参考：「イラスト版 子どものアンガーマネジメント」 篠 真希，長縄 文子著