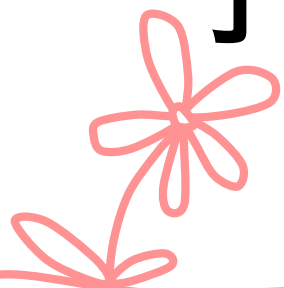


子育て中のお母さんのための研修会



子どもの自信・やる気を育てる



～見つけて！私らしさ・僕らしさ～



杉本温子



26 / 10 / 23



こんなことを大切にしています

*子どもの言動には必ず理由があるはず！

*結果ではなくプロセスや背景を大切に！

*さまざまな視点から考える

*「それでいいよ」「今いいね」

*優先順位をつけてみる

*何かがおきてから対処するより、

日常生活で丁寧な対応を！



息子の発達障害を
気付いてやれなかった・・・



夫も発達障害？




自分を責める必要はまったくありません

今、障害がわかって良かった！と捉えましょう
診断は、絶望的なレッテルを貼るためのものではない！
これからどのようにすれば生きやすくなるかという見通
しや方法の模索につなげることができる！

自分自身のことを知ることで周りに支援をお願いしたり、
生活の中で工夫をしたりして今よりも生きやすくなる。
叱るときは短い言葉でお願いね、などと方法を伝えるこ
とでうまくいくことも！





親自身が自己肯定感を
持てない・・・

こんな親でも・・・

自信がない

こんな親でも... いえいえ、素敵なお母さんですよ

おススメは深呼吸



自分をもっと褒めて！

子どもと一緒に育っていこう！

自信.....教えるものでも無理やりつけるものでもない

安心できる場面・相手・空間・環境などから

生まれてくるのでは？

自信や肯定感は日常的なささやかな出来事の中で育まれる！

なにげない出来事の中で、

「できた！」 「自分ってすごいな」 「今の自分好きかも」

という場面を見つけることができる！



友だちとのコミュニケーションのとり方は？

自分の思いを自分で伝えさせたい



コミュニケーションについて

日頃から本人の思いをキャッチ

自分の思いが確認できるやり取りを！

「こんなふうに感じているのね」「そう思ったのね」

話しことばだけでなく、カードなど使うこともOK
ICTの活用



自分の思いを伝えることで

自分にとって良い結果になるという経験

人との距離感・声の大きさ・相槌の仕方・

話し始める時の工夫など



ヤル気の引き出し方

好きなこと・
得意なことがない

褒めていると甘やかしだと言われる
自信ややる気を促す叱り方は？



これからですよ

好きなこと・得意なことがないかどうかはまだわからない。
これから見つけていったり引き出してあげたりできる
まずは日々の生活の中で自信が持てたりキラリと輝けるような
瞬間を！

なにをどのように、どのタイミングで褒めるか？
その場その場の対応ではなく、見通しを持ち、どのようなことについて子どもと向き合っているのかを意識すれば、
甘やかしと捉えず応援してくれる人が増えるかも！





行動する前に
自信をなくす

人と比べて自分は出来ていない
という。順位を気にする



チャレンジできないのはきっと理由があるはず！

ダンスや体育に参加したがるらないのは、やる気がないのではなく
体を動かすことにわかりにくさがあるのでは？
目印・プログラム・絵カード・・・



チャレンジする楽しさをいっぱい経験させよう！


出来る・出来ないという結果ではなく、

途中の工程にも注目できるような工夫！

なにげなく行動している中にも自信の持てるものがある！

気づかせよう！






泣きわめいても勉強を頑張らせた方がいいか？

家庭学習 小さな成功体験がやる気をうむ！ 

学習（宿題）の内容・量・設定の仕方などが、
子どもに合っているかな？

できた！ はじめは、必ず出来るものを



またしてみたい！ 



出来そうな気がするからやってみたい！



出来ないかもしれないけどやってみる！

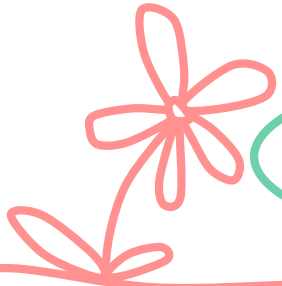


出来なくてもかまわないからやってみる！

「泣きながら頑張る」
から
「笑顔で頑張る」に！

自信に
つながるよ








本人が完璧を求める・・・

やる気を持続させて
いくためのコツは？

集中が切れる



視点を改めて工夫する



力を入れるところと抜くところを意識的に作る！

まずはやる気が見えた一瞬を評価

やる気が出た自分自身を気づかせてあげよう！

全体への指示は自分にも向けられているとは思っていないかも・・・

繰り返して伝えてもらう 個別に伝えてもらう 視覚支援など

折り紙の折り方や完成したものだけに注目せず、選んだ折り紙の色や折り紙を使って他の遊び（びりびり破って貼り絵にする、ハサミで切って形を楽しむなど）を広げる



親がハマってほしくないものに子どもがハマる

ゲーム・スマホ・パソコン

ゲーム パソコン・・・



パソコンやスマホは道具の一つ

パソコンやスマホのおもしろさを広げてみては？

他のおもしろいこと・楽しいことの経験を！

「1時間でゲームは終わり」のあと楽しい時間を作る

「1時間では足らん。もっとしたい」という気持ちを

残させない工夫を！





被害妄想的になる

不登校の対応は？

きびしい現実だけど・・・

不登校...二次障害としてあらわれることが多い
日常的に、その子に合った支援が必要



「そんなことはない」と言っても、本人には否定された思いしか残らないかも...
まずは受けとめ、その時の本人の気持ちを引き出してあげ、
整理・確認することで冷静に捉えられるかも...


被害妄想的に捉えなかったときに

「それでいいよ」「素敵だよ」「力をすっと抜くことができたね」

学校生活や家庭生活に支障が出るようなら、

医療等専門機関と連携をとり支援を考える





なんでも
イヤイヤ

頭を壁に
ぶつける



意外な思いが引き出せるかも

何かするときを選択する楽しみを！

「イヤイヤ」「アカンこと」をしていない時に「いいよ！今いいよ！」
普段の会話の中で思いを聞く場面を作る

予想外のことを話してくれ、

こんなことに困って嫌がっていたのか...とわかるかも



何が気に入らないのか、どんな時に怒られるのか整理してみては？


(前後の出来ごと・時間帯・天気・・・キーワードが隠れているかも)
気持ちや行動のコントロールの仕方を日常の中で学んでおく
気持ちを引き出せるような工夫を！





夜のトイレが・・・

文字が書きづらい

きっと何か方法はあるはず！

本人なりに気にしているかもしれない。まずは安心させてあげよう！
あまり一喜一憂せず高学年の宿泊行事にむけて長い目で！
昼間のトイレの工夫（時間を決めない、我慢するなど）も
必要かも・・・

どんな見え方をしているのかな？ ビジョントレーニングの活用は？
紐で文字を形成して理解できる子もいる
「鉛筆で書く」ことだけにこだわらず、「字」をつかう楽しみを！



思春期について

反抗期で言うことを聞かない
兄弟げんかになってしまう

反抗期の息子と
どう関われば？

思春期・反抗期・兄弟げんか・



思春期だからだから出る行動？
思春期でなくても出る行動？
思春期だから余計出てしまう？

観察してみると
しんどさの
ヒントが見つかるかも

思春期・反抗期は成長過程のひとつ……安心できる家庭だからこそ！
生活の中での不便さや違和感・困り感、傷つくことを減少させる
困った時はいつでもwelcome！

「お兄ちゃんはすごい！」 「さすがお姉ちゃん！」 の場面を！





こんなこと、大切にしてみませんか？

*子どもの言動には必ず理由があるはず！→子どもからのSOSやメッセージかもしれない

*結果ではなくプロセスや背景を大切に！

結果に至るまでの子どもの努力、思いや葛藤、不安などを丁寧に受け入れる

*さまざまな視点から考える

色々な視点から考えると、今まで見えていなかったものが見えてくるかも

*「それでいいよ」「今いいね」

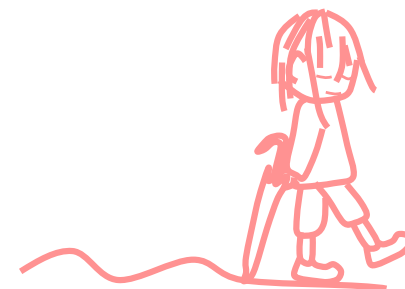
「〇〇してはいけません」「上手です」よりも「それでいいよ」と言われることで安心

*優先順位をつけてみる

子どもに沢山のことを要求していないだろうか？今必要なものは何？

*何かがおきてから対処するより、日常の生活で丁寧な対応を！

些細なことでコントロールの仕方を身につけられるよう意識






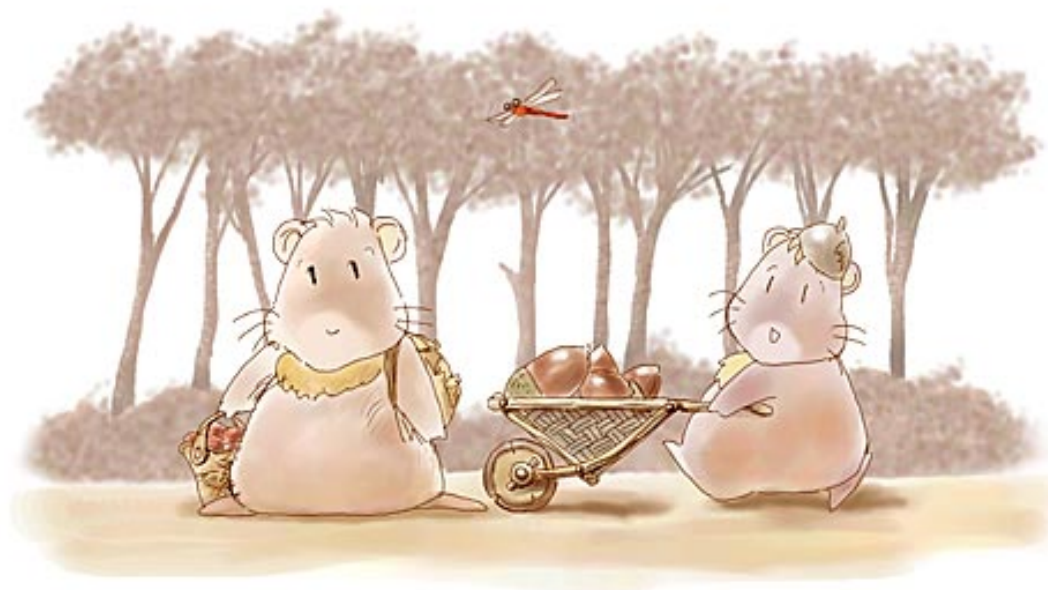
「騙されるな」 ビートたけし

人は何か1つくらい誇れるものを持っている
何でもいい、それを見つけなさい
勉強が駄目だったら、運動がある
両方ダメだったら、君には優しさがある
夢をもて、目的をもて、やれば出来る
こんな言葉に騙されるな、何も無くていいんだ
人は生まれて、生きて、死ぬ
これだけでたいしたもんだ





ご清聴 ありがとうございます



連絡先：メールアドレス
atuko@sdl.to

