

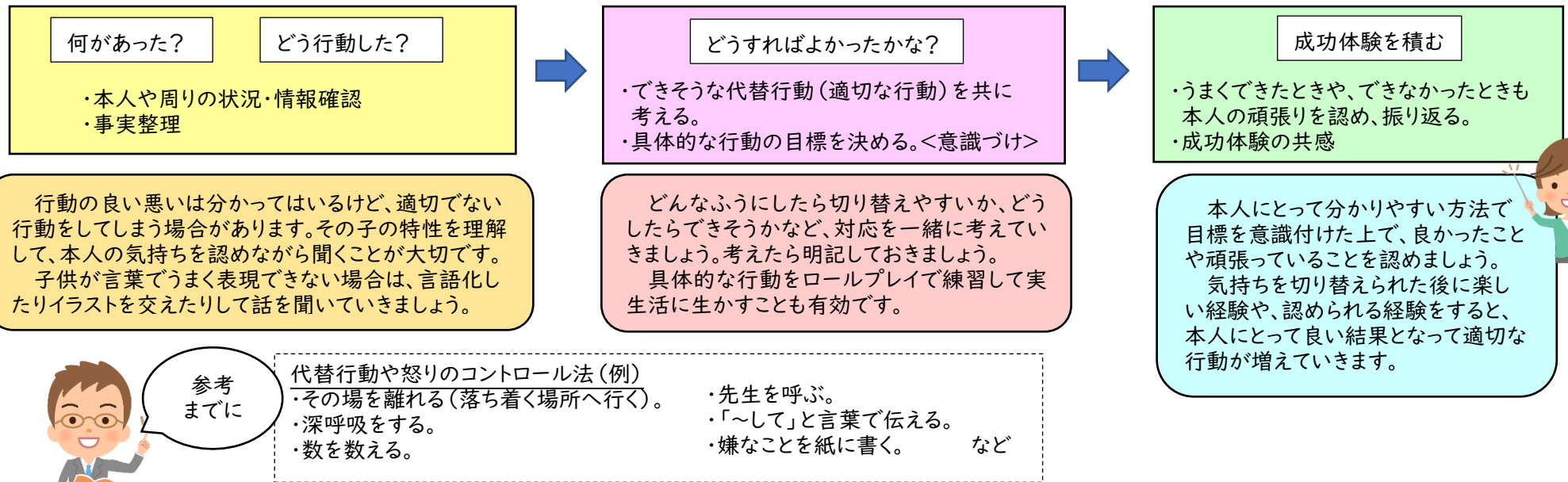
「自己調整力を高める支援」

感情のコントロールには、環境の調整とともに、自己調整力を高めることが大切です。自分がどんなときにいらいらして、どうしたら対処できるかななどを学んでいくことが大切になります。



※感情がひどく高ぶったときは、どんな言葉掛けや働き掛けをされても、聞き入れる余裕がないことがあります。まずは、本人が落ち着く場所・環境を確保し、落ち着かせてから振り返りを行いましょう。

★きっかけや原因を整理し、適切な行動について共に考え、意識付ける。



★絵カードを使って感情や状態を確認し、言語化させて気を付けることを意識させる。
あとの評価も忘れずに!

★好きな活動ややりたいこと、友達との活動などを通して、「待つ」「我慢する」「気持ちを切り替える」など、行動を調整する力を少しずつ身に付けさせる。

指導・支援の方法は、子供の様子を見ながら柔軟に対応していくことが大切です。お困りごとがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。