

子どもの「自己肯定感」を高めよう！

自己肯定感 = 「自分を肯定的に認め、自分に自信を持ち、自分の存在を大切に思う気持ち」は、前向きな姿勢や意欲を生み、自分を高めようとする原動力になると言われています。

「できた!」「成功した」「誉められた」…と満足したり、認められたりする経験を積み重ねると、自己肯定感が高まります。

反対に、失敗やつまづきを繰り返していると「頑張ってもできないから自分はダメだ」と自信をなくし、何事にも意欲的に取り組めない状態になります。

発達に偏りがある子は、失敗の度に叱責や注意を受けることが多く、自己肯定感が低下しがちです。学力不振や不登校、問題行動等の二次障がいを起こしやすい理由も、このことが大きく影響しているようです。

子どもの「自己肯定感」を高めるために…

ほめ上手になろう (^_^) !

☆結果のみを評価するのではなく、その過程のがんばりを「認め・励まし・誉める」形成的な評価をこころがける。



☆子どもの自己決定の場をできるだけ多く設定し、成果について自己評価させる。
(達成感を味わわせる)

☆失敗や誤りを責めるのではなく、それをやろうとした意欲を認め誉める。
(ナイス・トライの精神)

☆欠点を指摘しすぎない。
むしろ長所を見出し、それを伸ばすよう声をかけて自信を持たせるようにする。

☆子ども一人ひとりの居場所（役割や有用感）をつくるよう心がける。

リフレーミング …のすすめ 見方を変えれば、欠点も長所に!!

お子さんの苦手な部分(欠点)は、もしかしたらその子の長所かもしれませんよ! (^_^) !

- △落ち着きがない ⇒ ◎活動的 △わがまま、頑固 ⇒ ◎自分の意志をもっている
- △泣き虫 ⇒ ◎感受性が豊か △飽きっぽい ⇒ ◎次々と新しいことを発見して行動できる
- △おしゃべり ⇒ ◎社交的 △おとなしい ⇒ ◎穏やか △気が弱い ⇒ ◎慎重
- △空気が読めない ⇒ ◎マイペース、自分らしさを持っている △騒がしい ⇒ ◎明朝快活
- △しつこい ⇒ ◎粘り強い △面倒くさがり ⇒ ◎細かいことにこだわらない
- △心配性 ⇒ ◎神経が細やか、気配りができる △ふざける ⇒ ◎陽気、ユーモアがある …etc.

～お知らせ～

令和5年度・特別支援教育支援員配置申請の時期です！

西原小学校では、現在3人の特別支援教育支援員が配置されていて、14名の支援対象児童の見守りや声掛け等の支援を行っています。支援員の支援を受けるには、一年ごとに申請が必要です。困り感のあるお子さんについて、支援員のサポートを希望される方は、担任または特別支援コーディネーターまでご相談ください。（次年度の申請は今月中に取りまとめて教育委員会へ申請する予定です）

※安全面が優先されるため、申請しても、対象とならない場合もあります。

※詳しく知りたいという方は、特支コーディネーターまたは、直接教育委員会の方へお問い合わせください。

「セロトニン」で、脳の引き出しを開けやすく！

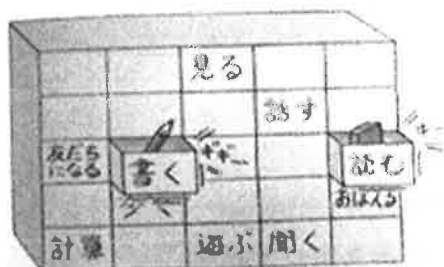
「学ぶ」ということは、まわりにある色々なことを見たり、聞いたり、触ったりして感じ取り、それを脳のなかにとりこみ、整理して記憶し必要に応じて取り出すはたらきです。このようなことから、脳は知識や情報を整理する「整理だんす」にたとえることができます。

知識がふえればふえるほど引き出しの数は多くなっていきます。そして、繰り返し学べば学ぶほど、使うことが多ければ多いほど、整理の仕方もうまくなり、引き出しの探し方や中の仕分けも上手になります。引き出しもなめらかにあくようになり使いやすくなるのです。

学習に困難のある児童、行動や対人関係や社会的関係に問題を持ちやすい児童は、たまたま、ある一部の引き出しのしまい方や開け方に苦手があるようです。しまってはあるのですが、引き出しがきしんであけにくかったり、しまう時の整理がたりなくて、あけたときに必要のないものまでたくさん出てきてしまったりするのです。

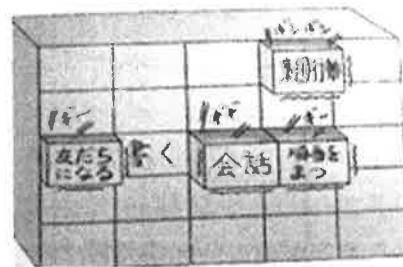
「セロトニン」とは、神経伝達物質で、安心できる環境にいる時や、優しい言葉をかけられて気持ちが落ち着いている時などに分泌されやすいと言われています。

こども達には、「みんなの脳の引き出しが開けやすくなるように、ふわふわ言葉(優しい声掛け)をしようね!」という話をしています。ご家庭でも、子ども達の引き出しがスムーズに開くよう、たくさんのプラスの声かけ(ボイスシャワー)をよろしくお願いいたします。



＜学習のある分野に困難さがある…＞

学習によく使う引き出しの一部が使いにくい。
人によって、引き出しや使いにくさがちがう。



＜行動や対人関係や社会的関係の引き出しが開けにくい…＞

学習以外の行動に関係する引き出し、対人関係やコミュニケーションに関係する引き出しがあきにくい。
あき方には、その人の癖やこだわりなどもみられる。

「LD（学習障害）の子どもたち」
大月書店 引用