

にちにち通信

Monthly newsletter

Vol.17

新生活の「ドキドキ」を「安心」に変える ✨春のヨイ出しキャンペーン✨

～新しい環境で頑張るお子さんと、あなたへ～

新年度が始まりましたね！新しい教室、新しい先生、新しい友達。この時期の子どもたちは、大人たちが想像する以上に、外の世界でたくさんのエネルギーを使っています。

「ルールを守ろう」「友達と仲良くしよう」「先生の話进行聞こう」そんな「頑張り」を一日中続けて帰ってきた家では、ふっと気が緩んで、いつもより甘えん坊になったり、逆にイライラして見せたりすることもあるかもしれません。そんな4月～5月とはにかく「ヨイ出しの王盤振る舞い」が功を奏すかもしれません！

📱家は「心の充電スタンド」

新しい環境では、まだ完璧にできないことがあって当然です。ABAの考え方「シェイピング（形成化）」を使って、結果（ゴール）だけでなく、そこに向かおうとした「最初の一歩」をしっかり認めてあげましょう。

- Step 1: 新しい名札を自分でつけようとした。
- Step 2: 緊張したけど、玄関を出ることができた。
- Step 3: 帰ってきて、カバンを置くことができた。

「最後までできたか」で花丸をつけるのではなく、「そこまで進んだ」という事実を実況中継するように伝えるだけで、子どもの自己効力感は育ちます。

🌈親御さん自身の「セルフヨイ出し」を忘れずに

お子さんの変化に気を配るこの時期、親御さん自身も無意識に気を張っています。「無事に送り出した」「今日のご飯を準備した」「子どもの話を一分でも聞いた」そんな当たり前のような毎日が、実はとても立派な歩みです。子どもを認めるのと同じくらい、ご自身の頑張りも「ヨイ出し」して、心のコップを満たしてあげてくださいね。

📖にちにち実践報告

学校への足がなかなか向かず、自信を失っていた小学1年生の女の子。

家では「自分はバカだ」と自分を責めたり、不安の裏返しで家族にトゲのある言葉をぶつけてしまったりする日々が続いていました。そこでご家族に取り組んでもらったのが、「**ポジティブ行動支援**」です！

お互いに嬉しい言葉を伝え合えたらポイントが貯まり、家族みんなで喜べる「ご褒美」を用意する作戦を開始。すると、みるみる嫌な発言が減り、「学校も頑張りたい」と、この春から少しずつ登校できるようになりました。さらに「頑張っている記録」を可視化したことで、親子で「できていないこと」より「できていること」に目が向くように！今では「私、今日頑張ったー！」と笑顔で帰宅しているそうです。「できていること」に光を当てる大切さを、改めて教えていただきました。家族みんな、本当によく頑張っています！

穏やかなようで、実は慌ただしい春。

家族みなさんで互いにヨイ出しをして、頑張っている相手も自分も労ってあげましょう♪
家族で笑顔になるための伴走が必要な時はぜひ、お声かけくださいね！

