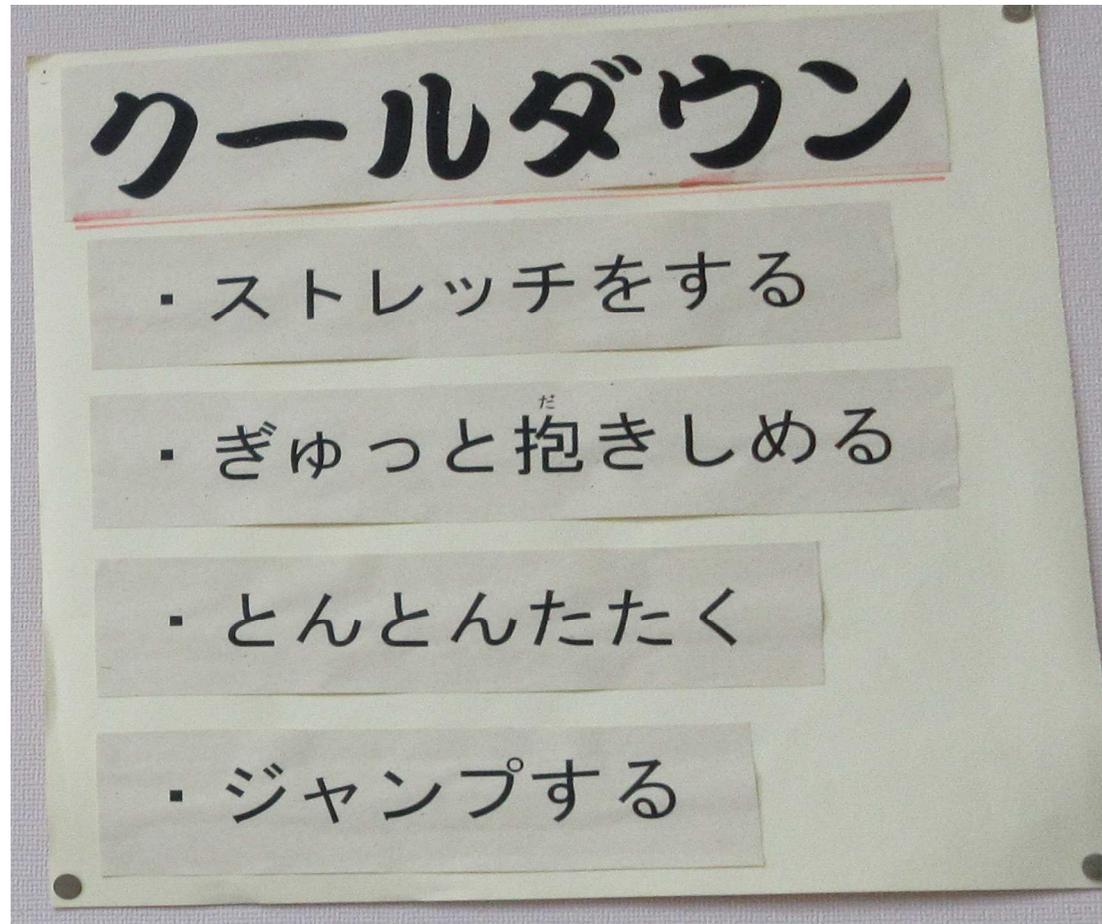
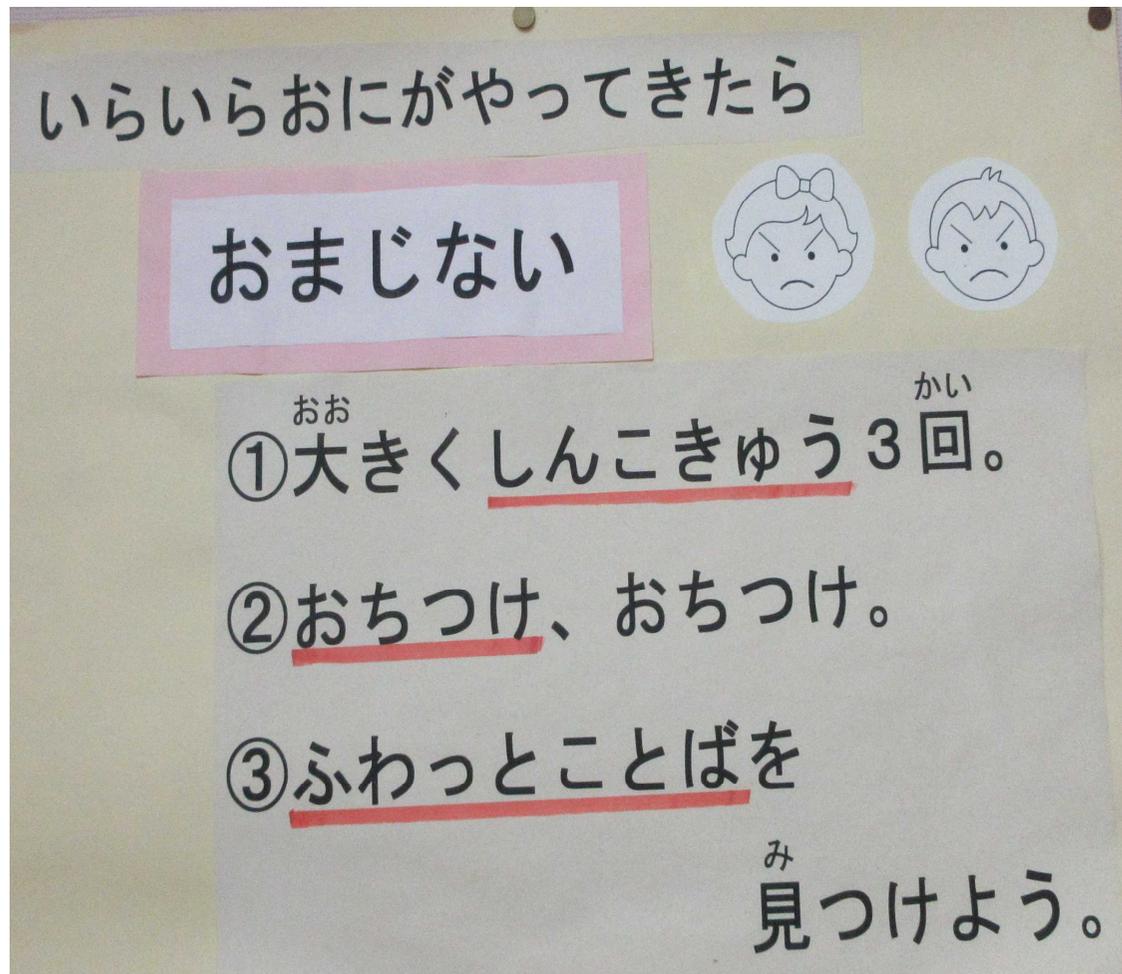


クールダウンの方法揭示



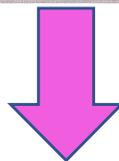
- 気持ちが昂ぶっている時は、言葉での指示が伝わりにくくなるため、可視化することにより、子どもが選択しやすくなる。
- 気持ちが落ち着いている平常時にこそ、機会を捉えて練習しておくことが大切である。

アンガーマネージメント掲示



- 腹が立ったり、いらいらした気持ちになったりした時に、気持ちを落ち着けるための方法を掲示している。
- 気持ちが落ち着いている平常時にこそ、機会を捉えて練習しておくことが大切である。
- いらいらした時の対処方法を平常時からカードにしてポケットに入れておく等することで、安心グッズにもなる。

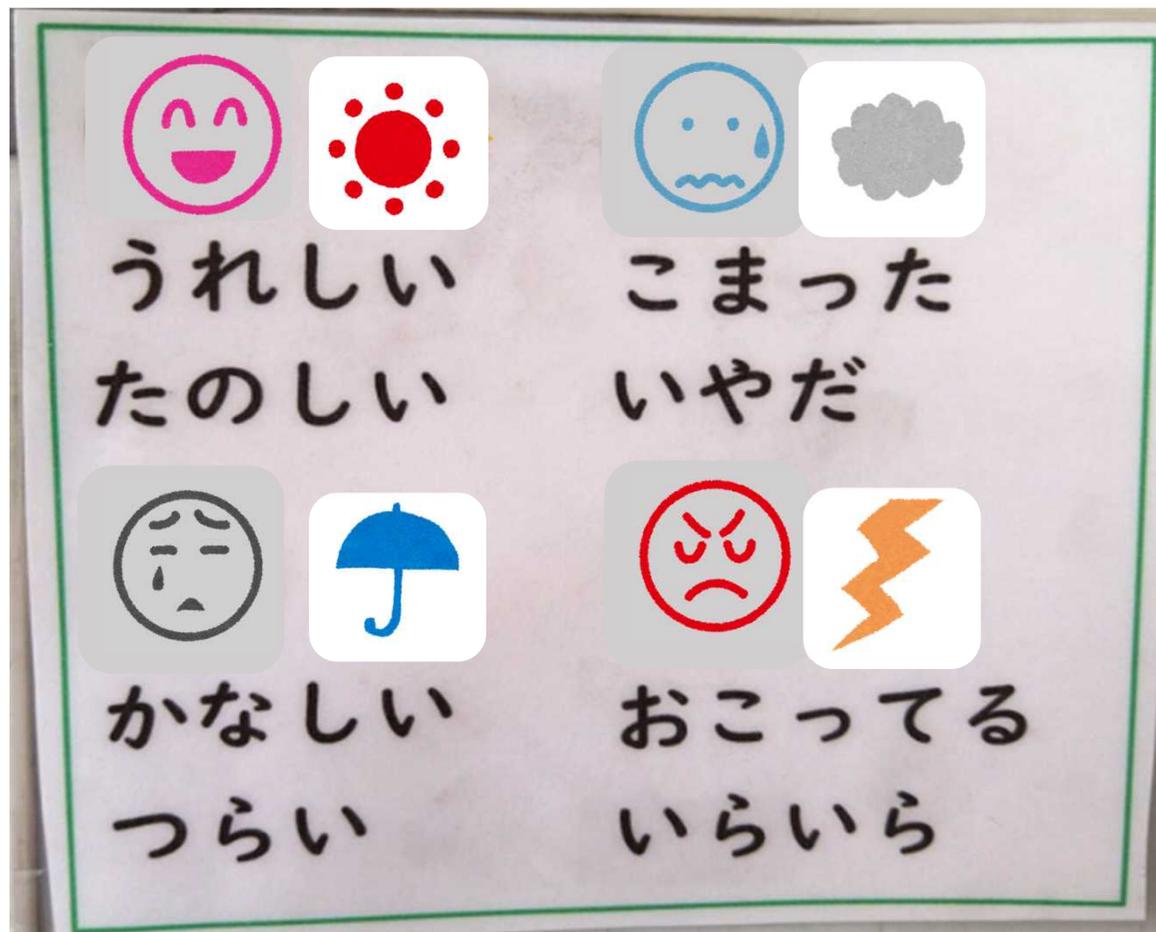
10秒呼吸法揭示



- 鼻から息をすって **1・2・3**
- **4**で止めて…
- 口から 細く 長〜〜〜く息をはく **5・6**
- 細く長〜〜〜く **7・8・9・10**

- 腹が立ったり、いらいらした気持ちになったりした時に、気持ちを落ち着けるための呼吸法を揭示している。
- 気持ちが落ち着いている平常時にこそ、機会を捉えて練習しておくことが大切である。

気持ちを表す掲示



- 顔の表情・天気イラストや、言葉の例示等を掲示することで、子どもが選択しやすくなる。
- 気持ちが昂ぶって言葉で伝えづらい時は、イラストを指し示す方法で伝えることができる。

「困った時に使える言葉」 掲示

教えてください

ヒントをください

手伝ってください

助けてください

もう一度言ってください

時間をください



- 援助要求が必要な場面になると動揺してしまい、とっさに言葉が出ない子どもが多いため、リマインダー（備忘）として提示しておくとうい。
- 日常的に、子どもが自ら援助要求することが必要な場面を意図的に設定し、練習を重ねることで、言葉を流暢に使うことができるようになりやすい。困った時に助けを求めて助言や手助けが得られ、結果としてうまくいったという成功体験の積み重ねが、援助要求スキルにつながる。