

「気になる子」への支援アプローチ 4

◆ アンガーマネージメント

監修：本田恵子 早稲田大学教育学部教授・アンガーマネージメント研究会代表・公認心理師



2024年5月製作
全1巻(27分)
定価 27,500円
(税抜 25,000円 消費税 2,500円)

● 学校には「キレやすい子」が増えていると言われています。そうした子どもたちとどう向き合うかが今問われています。「キレる」つまり、不安、不満、焦り、寂しさ、悲しみなどの負の感情が渦巻き爆発する「怒り」をどう捉え、どうコントロールするか、つまりどうマネージメントするかということです。DVDではこのアンガーマネージメントの方法と具体的事例を紹介します。

【アンガーマネージメント】(27分)

- ◆「不適切な事例」(ドラマ仕立て3分)
- ◆「適切な対応事例」(ドラマ仕立て4分)
- ◆解説編(18分)

アンガーマネージメントの鍵となるのが11個のキーワードです。

ここでは11個それぞれについて「不適切な事例」と「適切な対応事例」の2つのドラマを通して説明します。

「傾聴」・・・傾聴とは目の前の子どもの行動の背景にある気持ちを理解しようとする姿勢で、目・耳・心で聴いていきます。

「共感」・・・共感とは自分の気持ちと、子どもの気持ちを分けた上で、子どもの気持ちのありのままに受け止めて共有することです。

「気づき」・・・気づきとは子どもの言葉の言外の意味や、行動を引き起こしている出来事に視野を広げていくことです。

「明確化」・・・明確化とは子どもの言葉や行動の背景にある、子どもが本当に伝えたいことを明確にして、お互いにわかるようにしていくことです。

「直面化」・・・直面化とは明確化によって子どもが自分の気持ちに気づいた後に、間違った方法で表現してしまった事実に向き合えるように支援をすることです。

「私メッセージ」・・・私(わたし)メッセージとは自分の気持ちや欲求を、なぜそうしたのかの理由といっしょに伝える方法です。

「承認欲求」・・・承認欲求とは自分が出来ていることを相手に認めてもらいたいという欲求です。

「SST」・・・ソーシャルスキルトレーニングとは課題を適切な方法で解決するスキルのことです。

「見通し」・・・見通しとはこの先何が生じるかを子ども自身が予測できるようにすることです。

「セルフトーク」・・・セルフトークとは特定の言葉を自分に聞かせることで自分を元気づけたり、気持ちを高揚させたりすることです。

「ストレスマネージメント」・・・ストレスマネージメントとはストレス(ストレスの原因となる刺激)によって引き起こされたネガティブな感情や身体の状態に気づき、心身を落ち着かせる技法を身につけることです。

