



講演者

伊丹昌一

梅花女子大学 心理こども学部心理学科 教授

怒りの 上手な表現方法・ 対処方法を 学ぶ!



子どもと大人の 感情コントロール

商品番号: **F48-S** | 全1巻 | 63分 | 販売価格: 6,600円(税込・送料別)

発達障害のある子どもたちは周囲の無理解という高い壁の中で生活しています。

当然、ストレスも高く、そのイライラの解消法は重要な課題です。

また、彼らを支える支援者や保護者も、子どもの感情の波に飲み込まれそうになる時があります。

このDVDでは、発達障害のある子どもの感情コントロール法、

そしてその子どもたちに関わる支援者や保護者の感情コントロール法を、

特に怒りの感情について上手なコントロールの仕方をお話します。

※本DVDは、2019年10月に行われたセミナーを収録したものです。



怒りの
エネルギーを
前向きに変えて、
肯定的に
使わせる!

感情のコントロールとは

怒りとの付き合い方

◎ 怒りとは ◎ 問題となる4つの怒り ◎ クールダウンの方法 ◎ かたくなな考え方を变える

上手な怒り方

キレやすい子どもへの関わり方

◎ かまう(一緒にいて安心できる存在) ◎ 授業・係で活躍させる(活躍する場をつくる)
◎ 握手効果(安心できる人とのスキンシップ) ◎ 柔らかな声かけ(ヒステリックボイスは逆効果)
◎ 共感する(体と心の状態を一致) ◎ 優しく見つめる(セロトニンが発生)
◎ プレない(指針を最後まで貫き通す) ◎ 遊ぶ(マネをすることで新しい行動を獲得)
◎ 保護者との連携 ◎ 支援者間の連携

あなたメッセージと私メッセージ

イライラしたときの対処法

まとめ



かたくなな考え方を变える

- ・ 怒りの正体は「べき」!
- ・ 心の中に怒りのタネがないか探してみる

周りの大人や友達に聞いてみよう!

例) 2年生になったら自転車に乗れるべき

絶対に (正しい / 正しくない)

他の人の意見: 自転車が苦手な子もいるし、自転車を持っていなくて練習できない子もいるよ

上手に怒る方法

- ・ 機嫌で怒り方を変えてはいけない
- ・ 関係のないことを持ち出さない
- ・ 原因を責めない
- ・ 一方的に決めつけない

- ・ 相手の目を見て、はっきりと伝えます!
- ・ 「貸したシャープペンシル返してほしい。それがないと僕は困るよ!」

注意の仕方

否定的

- ・ 廊下は走らない
- ・ けんかをしない
- ・ ちょっかいを出さない
- ・ 負けても怒らない

NG!

肯定的

- ・ 廊下は静かに歩こう
- ・ ことばで伝えよう
- ・ 自分の活動に集中しよう
- ・ 負けてもがんばろう

GOOD

あなたメッセージと私メッセージ

あなたメッセージ(Youが主語)

あなた(You)こんな時間まで何してたの? ちゃんとしろよ!

ひどいこと言うね!

何度言ったらわかるの?

すごいですね!

私メッセージ(Iが主語)

連絡もないし私(I)はずっと心配だった協力してもらえると助かる

そんなふうにいわれるとショック

大切なことなので覚えてもらえると嬉しい

それを聞いて勇気をもらえました

商品詳細・ご注文は通販サイトから… www.japanlaim.co.jp/

サンプルムービー配信中

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980 FAX.03(3818)6656
〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14

ジャパンライム F48

検索

【お申込み・お支払い方法】○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日後でお届けします。

○送料は1回につき800円(税込)。○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割可)。

F48

2019.12