

令和6年
5月

療育相談員だより



〒863-0043
天草市亀場町亀川1886番地2
天草圏域児童発達支援センター
電話：23-7049 FAX：22-4985
メール：hondo@amasha.jp

新緑がまぶしい季節になりました。新年度がスタートして1か月が経ち、新しい生活で緊張気味だったお子さんも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか？
今月は、「親の集い」「ペアレント・プログラムのご案内」「気持ちを切り替えるのが苦手」について情報をお届けします。

○親の集い

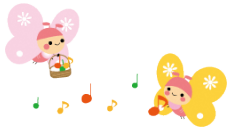
子育ての悩み、試してみて良かったことやお子様の近況など情報交換の場です。
ペアレント・メンターや療育相談員が個別の対応も行っています。

***毎月第3木曜日開催（奇数月 10：00～11：30・偶数月 13：00～14：30）**

今月の『親の集い』は・・・

○日 時：**令和6年5月16日（木）10：00～11：30**

○場 所：**天草圏域児童発達支援センターすくすく園 会議室（天草市社会福祉協議会本渡支所内）**
*サポートブックについての情報提供を行う予定です。



令和6年度 ペアレント・プログラムのご案内



*お子さんの行動で「困っていること」「悩んでいること」はありませんか？
*お子さんのできていることやいいところをみつけて、ほめるコツを学び合いましょう。

ペアレント・プログラムとは、お子さんの「行動」の理解の仕方を学び、楽しく子育てをすることや子育ての仲間を見つける機会とすることを目的とした全6回のプログラムです。

☆ペアレント・プログラムの目標☆

☆ポイントは行動で考える
行動の意味を理解して、子どもにどのように行動したらよいかを具体的に伝えるコツを知りましょう!!

☆キーワードはほめる対応
がんばっているところ、努力しているところに注目!ほめ上手になって子どもと接してみよう!

☆シェアしよう 仲間づくり
同じ悩みを持つ保護者同士で、子育てをともに考え、アイデアを出し合って毎日の生活に役立てましょう!

<日程> 第1回 5月23日（木）
第2回 6月5日（水）
第3回 6月19日（水）
第4回 7月3日（水）
第5回 7月17日（水）
第6回 8月8日（木）

<時間> 13:30～15:00

<会場> 天草市社会福祉協議会本渡支所内
天草圏域児童発達支援センターすくすく園 会議室

☆都合で参加できない回があっても大丈夫です!
スタッフ次回までに内容をお伝えします。



気持ちを切り替えるのが苦手

- 1つの遊びや活動に夢中になると次の活動になかなか移行できない
- 声をかけても、すぐに取り掛かれない…等

切り替えがうまくできない理由は、お子さんによって異なります。どうして、その子が切り替えにくいのか観察してみましょう。例えば予期しない変化が苦手な場合は、急に「〇〇をきなさい」と言われると不安になることがあります。切り替えやすくするために伝え方を工夫してみましょう。

タイミングを事前に知らせておく

- ◇ あらかじめ「〇時まで」と終わりの時間を予告する。
- ◇ 遊びを中断したくない、作業を完了するまでやめたくないと言うお子さんには、次にいつ遊びや作業を再開できるのか、「いつ」「どのくらい」できるのかを合わせて伝えてみる。(見通しができると、途中でも切り上げられるかもしれません)



約束の時間になる3分前など、何度か予告するとより効果的。

タイマー

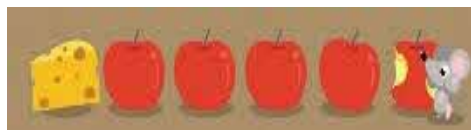


活動の終了時刻まであと何分あるかを、目で確認することができる。

アプリ

『時間の長さが見える“ねずみタイマー”』

時間を設定するとネズミがリンゴを食べる動画が始まる。りんご1個食べるのに10秒かかるように作っており、楽しく時間感覚が学べる。



病院受診など待ち時間がある時に楽しく待てそうですね!お子さんに合わせて時間の長さが選べます。



前もって次にすることを予告する

◇ 活動が終わった後に何をするのか分からず不安になることがあります。そんな時は、「片付けが終わったら、おやつですよ」「この番組を見たらごはんですよ」等、次にすることを事前予告するといいかもかもしれません。

テレビを見たら、ごはんを食べます。

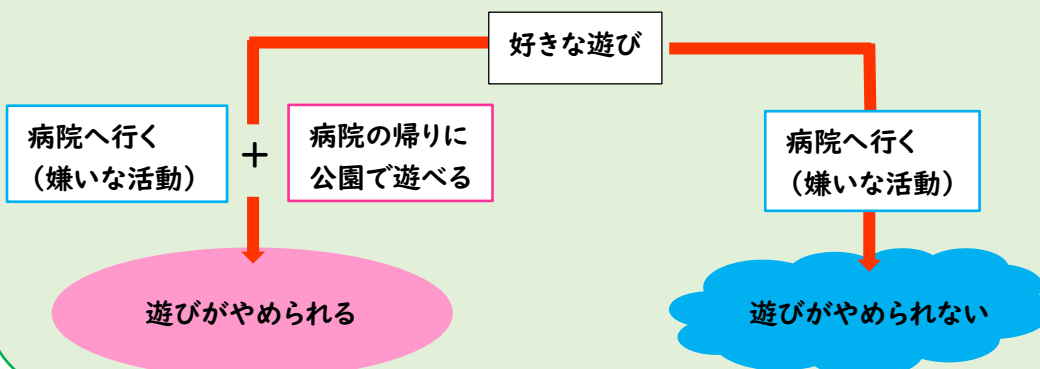


前もって切り替えのタイミングを知らせること、切り替えた後の活動内容を伝えるなど、見通しを持たせることである程度の心の準備もできます。

実物や絵などを見せるとより分かりやすくなります。

関心を別の対象に向ける

◇ 行動をやめさせるのではなく、別の対象に関心を移させることで切り替えを促す。



切り替えた後の活動が嫌いな活動となる場合は、お子さんの自発的に取り組めそうな活動にいったん誘導したり、楽しめる活動と合体させるなど配慮する必要があるかもしれません。