



Support SE 愛LOVE友 education

No.12
 美瑛町立美瑛中学校 すだちの教室
 2020年5月22日 発行
 文責 特別支援教育コーディネーター三上山



自分という存在を大事に思う気持ちを表す言葉に『自尊心』があります。『自尊感情』は、このような意味を表す心理学的概念として使われます。

自尊感情とは、『自分を価値ある存在と感ずること』と説明されます。そして、自尊感情の形成には、子どもが『満足した』という経験が積み重ねていくことが重要だと言われています。自尊感情とは、自己理解という土台の上に築かれています。自己理解は、他者から見た自分を考慮しながらできあがっていきます。そして、自分への評価に関する感情(価値)や自分自身が自分を受け入れられているかという感情(肯定)が柱となり、自尊感情が支えられます。この柱が不安定だと、自尊感情は乱れることとなります。

感情のリスト表を作成する実践しています。

感情/気分/気持ちに気づくスキルは、継続してトレーニングしていかないとなかなか身に付きません。感情のリスト表を作成することで、今どんな感情なのか少しずつ理解してきます。嬉しいのか/怒っているのか/楽しいのか/悔しいのか/悲しいのか...などわからない人が多いです。いろいろな感情を隠すことが美德と考える方もいます。人は、環境/出来事/他人から、様々な影響を受けます。丁寧に感情を理解し、丁寧に伝えることで相手との関係を円滑にすることができる可能性を秘めています。感情をわかってあげて、行動はコントロールすることが大切です。すべての人が抱えている課題です。

感情のリスト表を作成する実践しています。

感情/気分/気持ちに気づくスキルは、継続してトレーニングしていかないとなかなか身に付きません。感情のリスト表を作成することで、今どんな感情なのか少しずつ理解してきます。嬉しいのか/怒っているのか/楽しいのか/悔しいのか/悲しいのか...などわからない人が多いです。いろいろな感情を隠すことが美德と考える方もいます。人は、環境/出来事/他人から、様々な影響を受けます。丁寧に感情を理解し、丁寧に伝えることで相手との関係を円滑にすることができる可能性を秘めています。感情をわかってあげて、行動はコントロールすることが大切です。すべての人が抱えている課題です。

褒め方のコツ⑥ 他の生徒の反応も考えよ! →みんなの前では恥をかかせない。

- 中学生の複雑な心理, 周囲の受け取り方も考えなければならない。
- 生徒のちょっとした話を聞いた教師が, 学級で紹介し称賛した。
- ・生徒「先生, みんなの前で, あんなこと言わないでよ。いいカッコいいみたいで...」
- 教師「あれ, 迷惑になったかな。迷惑になったら悪かった。ごめん。」
- ・気持ちを受け取り, 話を聞いていくうちに「君はやっぱ優しいだね」とほめる。こういうかわりか関係をよりよいものにする。ほめるとはそういうものです。



腹へった ただいまの代わりに 照れかくし 平岩 竜海(山口件宇部市 中学校1年生)