

セカンドステップ通信

Vol.5

第2章 衝動コントロールと問題の解決

- レッスン3 問題が分かり、解決策を考え出す
- レッスン4 解決策を選び、実行し、判断する
- レッスン5 礼儀正しく話しかける
- レッスン6 じゃますることに係わらない
- レッスン7 友達のもものが欲しくなったとき

新学年を迎え初めてのセカンドステップが行われます。

前回衝動的な気持ちを『落ちつくステップ』を使い落ちつかせることを学びました。

レッスン3, 4では『問題解決ステップ』を用いて実際に問題を解決するためのステップを学びます。

レッスン3では「何が問題なのか？」を考え、その解決策を考えます。(問題解決ステップの1, 2)

更に、レッスン4では、その解決策を判断、実行、評価をします。(問題解決ステップの3, 4, 5)

問題を解決するには、まず『落ちつくステップ』で落ち着いた上で、「何が問題か？」を声に出して考えます。問題がはっきりした時点で、どんな解決策があるかを考えます。ひとつの考えが出て「それは良い考えですね。」「それは駄目ですね。」と評価せず「それも一つの考え方ですね。他にありますか?」とアイデアを出し合います。良い、悪いを評価すると、子供は自分の意見が良いか悪いかを考えてしまい解決策を出さなくなります。どんな意見でも言える雰囲気をつくるように注意をします。次にそれぞれの解決策について4つの判断の質問「安全か?」「みんなはどう思うか?」「フェアか?」「うまくいきそうか?」を検討します。そして一つ解決策を選びます。実際にその解決策を実行してみてもうまく行けばよいですし、もしうまくいかなかった場合は他の解決策を試します。

レッスン5～7では具体的な状況で、問題解決のステップを用います。

問題解決のステップ

ステップ1: 何が問題か?

ステップ2: どんな解決策があるか?

ステップ3: それぞれの解決策について考える。

安全か? みんなはどう思うか? フェアか? うまくいきそうか?

ステップ4: 解決策を一つ選んで実行する

ステップ5: 結果はどうだったか?

子供のケンカを仲裁するときは、たとえわかっていても、まず「何が問題ですか?」と必ず聞いてください。日常の中で問題解決のステップを繰り返し使用することにより、より適切な選択を子供達を選べるようになることが出来るようになります。

私たち大人が常にこれらのスキルを生かしていこうと意識していくことが大事だと思います。我々も反応的にならずに、適切な選択が出来るよう努力したいと思います。

セカンドステップを効果的にするには、ご家庭での援助が大切な役割を果たします。こどもが学校で何を学んでいるか? 新しいスキルを理解し練習するために家でどのように援助できるか? について手紙をお届けします。セカンドステップのレッスンをどうぞご自由にご覧になってください。セカンドステップに関するご質問やご意見があれば、ご遠慮なくお寄せ下さい。