



前期の学習が終わります。後期も宜しく願っています。

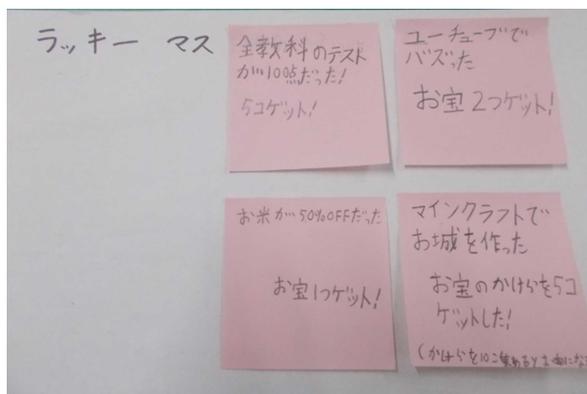
新拠点の立ち上げから約半年が経ちました。皆様のご理解・ご協力をいただき、各校とも、それぞれの目標に向かって学習を進め、保護者面談は前期で2回行うことができました。ありがとうございました。

後期は、12月に面談を予定しており、目標達成に向けた計画の確認や、来年度の支援について話し合う予定です。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

小集団学習の様子

すごろく (COSMOS くんの日)

すごろくのマスの内容を個々で考え、それらを持ち寄り、一つのすごろくを作るという学習です。みんなで楽しめる学習になるように、学習にふさわしい内容を各自で判断したり、友達や先生と相談したりしながら、取り組んでいます。この学習を通して、その場に合った言動かどうかを考える力や話し合っ調整できる力を高めることを目標としています。



「なんであのとき、あんなに強く言ってしまったんだろう。私はだめな人間だ。」など・・・

”アンガーマネジメント”って何？

後になり冷静になって、自分の行動を振り返ったときに、自分のことに自信をもてなくなったり、自分のことが嫌いになってしまったりすることは、とても辛いことです。そのようなことを防ぐスキルの一つとして、COSMOS 教室では、「アンガーマネジメント」を学ぶことができます。

アンガーマネジメントの第1歩目は、「怒ることは悪いことじゃない」と理解すること。それはつまり、自分の気持ちを受け入れ、自分の感じ方を認められることです。その上で、「頻度が高い」「持続する」「強度が高い」「攻撃性がある」など、望ましくない怒り方を回避することを目指します。

怒りは、「不安」「心配」などから引き起こされる二次感情であることや、「・・・べき」という考え方が怒りの正体であることなど、一つ一つ学んでいきます。自分なりの怒りを鎮める方法を見付けたり、考え方のコツを学んだりすることで、怒りをコントロールできるようにしていきます。

(参考文献：子どものアンガーマネジメント 合同出版)

後期の予定

前期巡回終了	10/10 (木)
後期巡回開始	10/16 (水)
個人面談	12/17 (火)～24 (火)
後期巡回終了	3/17 (月)