自分の気持を表現する力を身につけるには？
言ってくれたらわかるんだけど…

統合ケアハウスリンクス

①本人のことを具体的に褒めたり、本人の話を納得するまで聞いたりすることで、「居てもいいんだ、言ってもいいんだ」という気持ちがもてるようになります。
※話を聞いてもらえなかったり、話したことを否定されたりすることが続くと、話をしなくなったり、声をかけられないと動けなくなったりします。

※本人のことを具体的に褒めると、本人が**自分の良さを実感することができます。**
例）支援者：「すごい！○○のこと良く知ってるね。」 → 子ども：『知ってるってすごいんだ。』

※本人の言っていることがうまく理解できなくても、本人の言っていることを繰り返したり、共感したりして、**わかろうと努力していることを伝えることが大切です。**

褒めてもらえるとうれしい。ここにいたい。

聞いてくれるんなら、言ってみようかな。

②自分の良いところがわかると、それが自信につながり、**行動する中で感じたことや思ったことを素直に表現しようとするようになります。**

※プラスの思いもマイナスの思いも言葉や態度で**表現してくれたことがうれしいことを伝えます。** 例）「伝えてくれたからわかったよ。ありがとう。」

※本人の話を聞きながら**本人の気持ちを推測し、代弁することで、**気持ちを引き出します。 例）「○○しようと思ったのかな。」

こんなことを言ってもいいんだ。

そうそう！○○したかったんだ！わかってもらえるとうれしい！

③気持ちを代弁してもらうことで、**自分の気持ちに気づき、少しずつ自分の言葉で伝えることができるようになります。**

※言葉で伝えることができたことをしっかり褒めます。

やさしくしてくれてうれしかったから「ありがとう！」

大好きな人が悲しいと、自分もつらい。だから、「ごめんなさい。」

④自分の思っていることと**相手が思っていることが違う**ことに気づきます。

※本人の話を肯定的に聞きながら、自分や周りがどう思ったかを伝えます。
例）「○○するの楽しいね。 他の人はどうかな？ なんだか困ってるみたいだよ。」

相手のことを意識しながら表現しようとする気持ちが育ちます。

次第に周りの状況や相手の様子を考えながら、自分を表現しようとするようになります！
※周りを気づかうことができるようになりますが、そこに到達するまでには時間がかかります。長い目で見てください。