

このように

自分への気づきや、相手への気づきに欠けていると、望ましい人間関係は期待できません。

したがって、

子どもの心情面、客観的な面を正しく理解し、子どもとの望ましい人間関係をもつには感受性を高めることが大切になってきます。

3 感受性を高める練習をしましょう。

相手に気づくには、まず、自分への気づきを高めることが大切です。

《練習を始める前に》

◎ 実際に、空欄に書き入れながら練習をしてそれから、次へ進みましょう。

では、始めましょう。

練習 1

気づきのセンサーをみがきましょう。

それでは、目を閉じて。心を落ち着けてゆったりとしてみましょう。

では、ゆっくりと目を開けてみましょう。

次のことについて、それぞれ、気づいたことを1分間で書いてみましょう。

< 周りの世界への気づき >

今、あなたが { 見たり / 聞いたり / 触れたり } したこと (五感で気づいたこと) などです。

たとえば

・「腕時計が見える。」

・「〇〇の歌が聞こえる。」などは、< 周りの世界への気づき > の例です。

あなたが、今、“周りの世界”に気づいていることはどんなことでしょうか。

Handwriting practice box with four circles and horizontal lines.

< 感情の世界への気づき >

今、あなたの { 快 / 不快 } などの気持ちです。

たとえば

・「ほめられてうれしい。」

・「本読みはいやだ。」などは、< 感情の世界への気づき > の例です。

あなたが、今、“感情の世界”に気づいていることはどんなことでしょうか。

Handwriting practice box with four circles and horizontal lines.

< 考え、想像などの世界への気づき >

たとえば

・「早く終わらないかなあ。」

・「今晚は何を作ろうか。」などはその例です。