



<情報のシャットダウン>

今月のでこぼこスイッチでもご紹介しましたが、「休憩」の大切さを是非知って欲しいです★

「休憩」って、身体を休めだけではないですよ。 「こころ(気持ち)」 「脳」を休ませることが重要なんですよ。

休む (動きを一時止めて和らく)
リセット (今の状態を取り消して元の状態にする)
リフレッシュ(元気を回復させる)

情報のシャットダウン
=電源を切ること

身体を動かした後に、「休憩＝情報のシャットダウン」の心地よさを感じられている子が増えています。

「情報のシャットダウン」です！ 理想は、耳・目・動きを全て…最低限度断ち切ります。ただ、それが苦手なのが子どもです。特に、とにかく動いていたい願望が多いスイッチメンバーです。その分、体力もあるのも確かです。

物があるから、(動きが) 止まらない、止められないんですよ！

5分でいいので「無」の時間を作ってあげてください。次の行動と指示や声の入りが確実に変わるはずですよ★

とは言っても、何もしないのは、確かに難しいです。逆効果もあります。

音を無くし、好きな事をさせてあげましょう★ モバイル系はアウトです！

スイッチは、ガンガン動きたいメンバーが揃い！動く！活動内容なので、ONとOFFの使い分けを重視しています！ 静(休憩)の時間は、音OFFです。好きな事をやっている時は、脳は疲れませんもんね♪

スイッチは、テレビはありません。本やコミュニケーション玩具はありますが…。物が揃っていない中で、今をどう過ごすか…。は考えられますよ！ 子ども達は、しっかり成長していますよ！



<ON と OFF の使い分け>

今月は、過去にない位のONとOFFのメリハリが落ちたです！昼寝をする子が続出★

「えッ!!!君も!?!」という子もいました(笑)。1日の活動の日は、昼食後の「休みたい…。何もしたくない…。」モードがスイッチ内に広がります。休憩の仕方はそれぞれなのですが、「無音」です。この時間(30分～1時間)は、子ども達も好きなのが分かります。目と耳からの情報って疲れますよね～。

疲れを感じる体になってきています！ ここ重要★★ これを感じるようになると落ち着きが出てきます！なかなか、止まらない(落ち着きが出ない)のは、「物があるから！音があるから！」も要因の一つです。特にモバイル系をした後は、脳を休ませ、リセットをし、リフレッシュさせる時間を必ず作ってあげてください☆

スイッチの名前の由来は正にここです！

ONとOFFの切り替えスイッチのきっかけを作り、自分で出来るようにしたい！出来てきますッ!(^^)!