

～怒りをコントロールする力を育む～

このリーフレットは落ち着いている時に大人と対話できる子どもさんを想定しています。
未就学のお子さんは、下記の 2.こどもの言い分に耳を傾ける をまずは大事に関わってください。

◇こんなことはありませんか？



◇子どもの怒りの背景を知りましょう



◇かんしゃくが起こった時どうするか

1. 押さえつけようとせず数分間待つ

- ・かんしゃく中のこどもに働きかけても、かえって興奮を強めてしまうことがあります。
- ・すぐに止める必要があるとき（相手や本人が危険な場合）は、危険なものを遠ざけたり相手と距離を離すなどして、危険を回避しましょう。
- ・こどもの行動を止める必要があるときは、押さえつけるのではなく、抱きしめるつもりでしっかりと抱え込みましょう。

2. こどもの言い分に耳を傾ける

- ・こどもの主張が、事実や大人の考えと違っていても「そう思ったんだね」といったん受け止めましょう。
- ・聞くこと自体がこどもを安心させ、イライラを減らすことにつながります。
- ★こどもの話を聞くと、その子の考え方や困っていることを理解できます。
- ★問題が起きたときだけ話を聞くのではなく、日常的に「今日の給食は？」「楽しんだ出来事や嫌だったこと」など話す関係を大事に。

➡ 実は「こどもの怒りコントロール」には怒り出してからどう対応するか以上に★印の日頃の子どもとの関係作り（信頼関係・対話）がとても大切です。

3. 形ばかりの「反省」「謝罪」を求めない

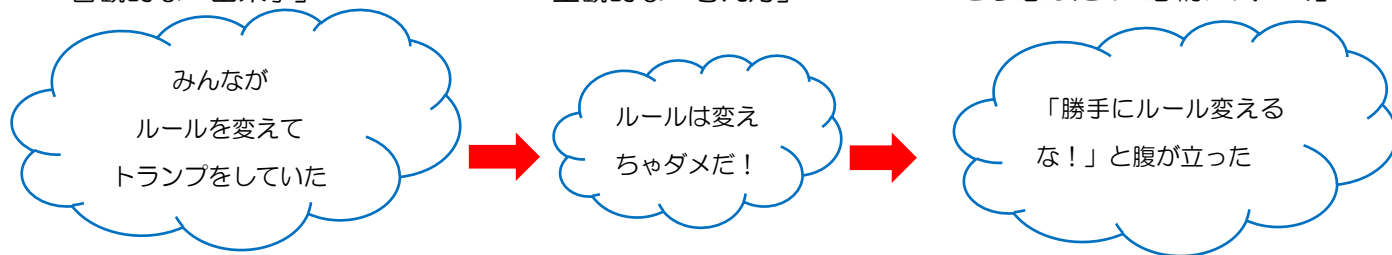
- ・子どもの納得、理解を得ることが大切です。それら抜きで、反省や謝罪させても、次につながりません。
- ・子どもが「わかった、今度は頑張る」と思えるよう、次のような「考える手伝い」をしてあげてください。

4. どうしてイライラしたのか整理する（考えることを親や周囲の大人が手伝う）

客観的な「出来事」

主観的な「考え方」

どう感じたか「感情に気づく」

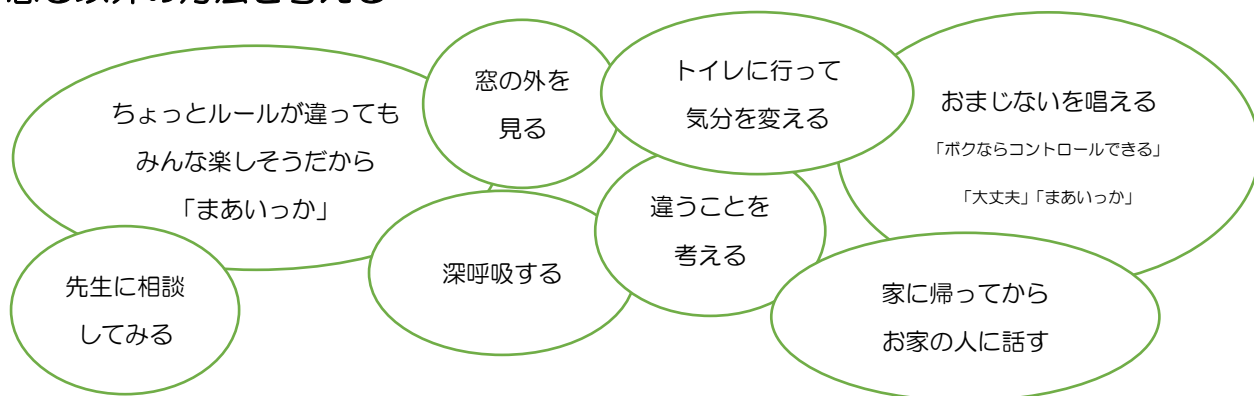


5. 怒った結果、よかったこと、残念だったことを確かめる

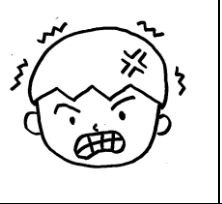
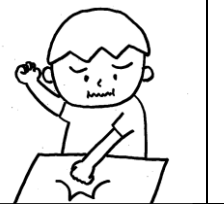
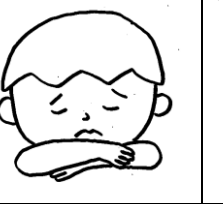
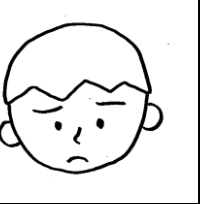
（イライラして怒ってもデメリットが大きいことに気づいていく）



6. 怒る以外の方法を考える



7. イライラの程度ごとに対処法を考えておく

					
6	5	4	3	2	1
部屋からでる	部屋のはしっこに行く	足で床を「ドン」とふむ	机を「ドン」とたたく	ハンカチを「ぎゅ」っとひっばる	くやしいことを大人（親や先生）に話す

お子さんに合った対処法と一緒に考えられるといいですね

こども発達相談センター
ホームページはこちら

