

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



皆さん、こんにちは。最近、アンガーマネジメントに興味を持ちまして、本を何冊か読んでみました。「怒らないことが目的ではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むように線引きする」というところに納得しました。

怒ることは自然。自分の気持ちや主張を上手に伝えられれば、無駄に我慢せず、主張がねじ曲がって受け取られず、物事がうまく進むそうです。上手に怒ってハッピーになろう！

☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すすき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医



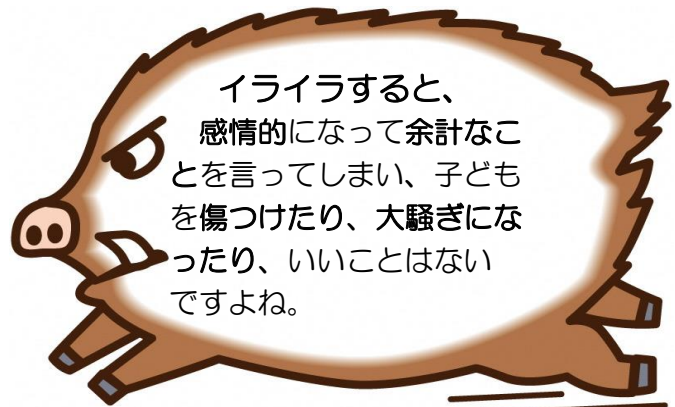
今回は

クールダウン

の仕方を学ぶ

です

子育てはイライラがつきものですが...



イライラすると、感情的になって余計なことを言ってしまう、子どもを傷つけたり、大騒ぎになったり、いいことはないですね。

① 問題が起こる前にどう対処するか準備をしておきます。

出発が遅れそうなら、10分早く起きる、前日に準備を終わらせておく、または問題が起こる前に、子どもと一緒にルールを決め、守れたらどんなご褒美、守れなかったらどうするかを話し合っておきます。

① 予防する

② その場から離れて気持ちを落ち着かせる



② 怒りのボルテージが上がった時は、その場から一旦離れて、1人になること(させること)です。「ママは腹が立ってるし、悲しいから、クールダウンしてくる」と伝えます。

そしてクールダウンできたら、もう大丈夫と言ってあげるといいですね。子どもは元に戻った母親を確認して安心したいものです。



兄弟げんかの場合も、適当に話を聞いて叱るのはやめましょう。2人を引き離して、1人ずつ話を聞いてやればいいのです。聞いてもらえるだけで気持ちが収まりますし、どちらが悪いのではなく、「どうしたらよかったか」を落ち着いて考えさせましょう。

イライラするのは子どもがすべて悪いのでしょうか？本当は違う原因があるのかもしれませんが。仕事、人間関係、お金、健康問題、介護など。また、一人で仕事、家事、育児をこなして、時間も体力もなく疲れ切っていることが原因かもしれません。私も余裕のない生活に対する八つ当たりを子どもにしていました。そんなイライラ予防は、やはり「子育て五原則⑤親としての自分を大切にする」ですね。我慢せずに気持ちを伝える、自分の楽しみをもつ、よく眠るなど、もっと自分に注目して大事にしてあげましょう。