



# やさしい手のひら

いしおかブロック保育研究委員会

一部抜粋

...

今月は、子育て悩みランキング5位『感情的に怒ってしまう』についてのアドバイスをご紹介します。

## 子どもはなぜ親を困らせるの？

言うことを聞かない、走り回る、ケンカをする…。あまりにも度重なるとイライラが募ってきて、つい感情的になってしまうことがありますよね。

原因は子ども側にあると思いがちですが、親が「こうして欲しい」と思うことに反した行動を子どもがとるので、それがイライラのスイッチを押しているのかもしれないね。子どもはわざと「できない!」と言って、手を借りようとすることもあります。それは甘えたかったり、自分の心が弱まっていたりの時がほとんどです。

## 感情的にならない為に…

### ★良い行動をした時はたくさんほめてあげましょう

悪い行動を叱るよりも、良い行動をほめてあげてください。

マイナスをプラスに置き替えて、ポジティブな考え方で子どもを見てみましょう。

- ・気が弱い→気持ちが優しい
- ・落ち着きがない→好奇心旺盛
- ・わがまま→意思表示ができる
- ・メソメソしやすい→感受性豊か
- ・頑固→意思が強い
- ・ふざける→人を楽しませることが好き



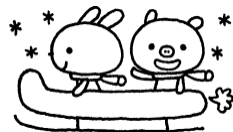
### ★否定ではなく、肯定する言葉掛けを

感情的に怒っても、子どもには伝わっていないことの方が多いです。

例：走らないで→歩こうね

大声出さないで！

→ありさんの声で話そうね



### ★イライラしたらちょっとだけクールダウン

- ・深呼吸をする。
- ・窓を開けて風にあたる。
- ・子どもが安全な場にいる時はその場をちょっとだけ離れる。
- ・自分の子どもの頃を思い出す。
- ・わが子の産まれた頃の写真をみる。

みなさんはどんな方法でクールダウンしていますか？ぜひ教えてください。



◎感情的にならない為には、しっかりと目を合わせてとにかくシンプルに話すこと。

「何がいけなかったのか」を子どもに伝えたら、理由は子どもと一緒に考えてみましょう。