

子育て Q&A No.4 ～イライラ編～

イライラして子どもにあたってしまい自己嫌悪です



自分の感情を受け入れる そして 感情を表現する

親が子育て中にイライラするのは当たり前。喜びも怒りも悲しみも、湧き出てくる感情は自然なこと。自然にわいてくる感情を抑えてしまったら、身体の中に蓄積されてしまいます。心が悲鳴を上げる前に、自分の感情に気付き、そのまま受け入れることが大切です。そして、相手が傷つかないように感情を表現しましょう。

こんな感じです。

「そんな気持ちになるよねえ」
「イライラもするよねえ」
「そりゃそうだよ～」

と息を吐く。

そして、こんな表現を
してみます。



怒りを感じていたら

→ **新聞紙やクッションにむかって、腹立つ気持ちを吐き出す。しゃべる。文字で書くなど。**

怖さを感じていたら

→ **「怖いね」と自分をハグする。誰かに抱きしめてもらう。**

悲しみを感じていたら

→ **「悲しいなあ」「がっかりだなあ」と自分の気持ちを受け入れる。涙が出ることもいい感じ。**

きょうだいでけんかばかりするので困っています



兄弟姉妹に、別々にプラスのストロークを与える

※ストローク
人とのコミュニケーションから得られる
精神的な刺激

きょうだいけんかは、イライラの原因のひとつですね。

妹弟ができると自分への親の関心が薄くなるので、わざといたずらをしてマイナスのストロークでもいいから親からもらおうとすることがあります。家族で協力して、兄弟姉妹に、別々にプラスのストローク (Q&A No.3 参照) をあげましょう。

一人一人の個性を大切にと言いますが… 実際は対応が大変です



NOという行動はあるけれど、その子の存在はOK



親の言うことを聞かない子どもたち！ まったくイライラします。こんなときは、こんなとらえ方をしてみましょう。

『子どもは一人一人がOKです』 NOという行動はあるけれど、その子の存在はOKなのです。どのタイプ【想像型 行動型 信念型 思考型 反応型 感情型※Q&A No.6 参照】の子どもにも良いところがあり、特徴があり、個性があります。なんでもみんなに合わせる 것이よいのではなく、その子に合った声かけが重要です。すると、子どもの態度が変わります。何を望んでいるか考え試してみましょう。外れたら違う接し方に変えてみてください。

○例えば、「ごはんだよ」と呼んでも動かない想像型の子には、「1番のおきゃくさま～

ご飯ができました～」などとおもしろおかしく伝えてみるとスムーズに行動することも…