

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



☆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

みなさん、香川大学の鈴木です。

腹が立つと脳にアドレナリンが出て、心臓がバクバクして顔が赤くなり、自分の感情に振り回されてとんでもないことになりますよね。おもしろいことに子どもの「怒り方」は親の「怒り方」にそっくりです。私の長女が弟妹に対して大したことでないのに、ものすごく叱りつけ長い間怒っていたことを夫に話すと「お前の怒り方にそっくりだけどな。」と言。そんなわけないとビデオを撮ってみたら、そこには娘そっくりの鬼のような自分が。。怒るのをやめてクールダウンしてから話すようにしたら、娘が落ち着き、言葉遣いも優しく、家の空気が平和に明るくなりました！

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。

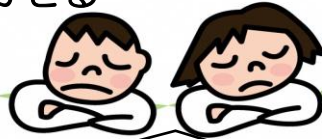


① 問題が起こる前にどう対処するか準備をしておきます。

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。「ママは〇〇に対して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、どちらが悪いかではなく、「どうしたらよかったか」を落ち着いて一緒に考えましょう。

イライラするのは子どもだけが原因でしょうか？本当は仕事、人間関係、お金、健康問題、介護、またはあまりの忙しさに疲れ切っていることが原因かもしれません。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。