

'22
2月

こころ・つうしん

「心の教室」相談員 こんどうよしえ 近藤善枝



■健やか子育て「イラっとした時」

「子どもの言動にイラっとして感情をぶつけそうになった時にどうしたらいいでしょうか？」というご相談をよくお受けします。

「こころ・つうしん」でもお伝えしていますが、怒りの感情は勝手に湧いてくるので自分ではなかなかコントロールできません。また、怒りの感情も大切な感情です。でも、

子どもに感情をぶつけそうになったら…
「その場から離れる！」のがベストだと思います。

例えば、トイレにかけ込むこともOKです！行く場所を先に決めておくことをおすすめします。

その場を離れて少し時間を置くことで、お互いがクールダウンできるので気持ちが落ち着いたら、

「さっきのことやけど…」と穏やかに語りかけて冷静に話し合しましょう。子どもの気持ちも聞いてあげてください。

人間の感情は、沸点に達した瞬間のエネルギーが一番強いので、そこで感情的に思いを伝えたりすると、時には子どもの人権を傷つけてしまう恐れもあります。

また親は、子どもにこうあってほしいと願うので、どうしても自分の言う通りにさせたい気持ちが強くなってしまいます。

時々、子どもとの心の距離感を見なおしながら、子育てを頑張り過ぎないでいただきたいと思います。

今年度は、ご予約がいっぱいになりました。
多くのご相談をいただきありがとうございます。

学校には、毎週水曜日の午後に来ています。

★昼休みの子どもたちの来室は可能です。



★相談室 開室日（水曜日）

- ・ 2月2日、9日、16日
- ・ 3月2日、9日、16日

