



はばたき TEA TIME

今月は「怒りの感情をコントロールする方法」についてご紹介します。怒りは誰でももっている自然な感情の一つです。我慢や無理をして怒りを押さえつけるのではなく、トレーニングしながら怒りと上手に向き合うことが必要です。また、周りの人は一方的に責めるのではなく、共感して励ますことも大切です。お子さんと関わっていく中で、参考にしてみてください♪♪



怒りの感情の仕組み～心のコップ～

自分の心の中に感情がたまるコップがあるとイメージしてください。心のコップの中には、朝起きてから夜寝るまで、様々な感情が注ぎ込まれていきます。心のコップに余裕がないと、ちょっとしたことでイライラしやすくなります。イライラしがちな時には、心のコップの中をのぞいてみてください。どのくらい溜まっているでしょうか。また、どんな感情が溜まっているでしょうか。



怒りはコントロールできる??

怒る時には、必ず理由があります。人それぞれ物事の捉え方が違うように、怒る理由も人それぞれです。交通ルールを守らない人に対して激怒する人もいれば、順番待ちをしている時に「抜かされた!」と言って激昂する人もいます。怒りの感情はある日突然降って湧いてくるものではなく、自分自身が作り出しているものです。ですから、自分でコントロールできるものです。そのために、はばたきでは、怒りの感情と上手に向き合うことや自分に合った対処の方法を知るための指導を繰り返し行っています。

下記に3つの方法を紹介しますので、参考にしてみてください!(^^)!



① 6秒を意識する

衝動のコントロールでは「6秒」を意識します。怒りの感情はイラっとしてから6秒間がピークでそこからだんだん小さくなっていきます。6秒の間に反射的に反応すると「売り言葉に買い言葉」のようなトラブルに繋がる言動を取りがちです。6秒をなんとか乗り切ることで、怒りに任せた反射的な行動を防ぐことができます。

② 意識の方向を変えてみる



イライラしている時は、体も熱くなって頭に血が上がる状態です。怒りの対象から強制的に意識をそらしてやるのが大切です。意識の方向を変える方法として、自分が落ち着くような言葉を自分に掛けることやクールダウンなどが挙げられます。はばたきでは、水を飲むや運動するなど、自分に合った対処の方法を身に付けられるようにしています。

③ 自分の怒りの尺度を知る



怒りの強さを10段階で測ってみることも有効的です。0が穏やかな状態、10が最大の怒りと10段階の尺度です。怒りの感情をコントロールできない理由の1つに、怒りの尺度をもったことがないことが挙げられます。はばたきの指導では、出されたテーマに対して「自分はどのような怒りレベルなのか」を考える学習を行っています。自分がどのくらい怒っているかを数字として知り、客観的に怒りの気持ちを考える機会を意図的に作り、指導、支援しています。