



はばたき TEA TIME



怒ること＝悪??

「怒ること＝恥ずかしいこと、意地悪、嫌われる」「怒ってはいけない」と思っている人もいるかもしれません。はばたきでは、怒りは誰もがもっている感情なので否定しなくていいこと、①人を傷つけない ②物を壊さない ③自分を傷つけないという上手に怒る3つのポイントを伝えました。

怒りの対処法を子供たちと一緒に考えると、深呼吸、水を飲む、楽しいことを考える、人に話す、場所を変える、散歩する、好きなことをするなどの素晴らしい意見が出ました。子供たちには自分に合った怒りの対処法を見付けてほしいと思います。

今回は、子供たちが自分でアンガーマネジメントできるようになるための、大人のサポートを紹介します。

Step 1 気持ちを落ち着かせる

1. 怒りのサインをキャッチする
(危険な行動は止める)
2. 怒りの感情に気づかせる
3. 子どもの気持ちを聴く

子どもが自分でアンガーマネジメントができるようになるために、大切なのは、子どもが自分の怒りに気付くことです。

子どもからのサイン（眉間にシワを寄せる、ドタドタ歩くなど）を大人が気付き、「怒っているように見えるけど、何かあった？」と声を掛けます。そこで、子どもは自身の怒りの感情に気付くことができるかもしれません。

Step 2 怒りをどうするか考える

1. 事実を確認する
2. リクエストを明確にする、代弁する
- 3.マイナス感情に気付かせ、寄り添う

子どもの発言を受け止めた上で、事実を見極めることが大切です。

「いつ」「誰が」「何をして」「どうなったか」を冷静に聞き、「どうしてほしかったのか（過去）」または「どうしたいのか（未来）」といった、子どもからのリクエストを明確にします。

Step 3 行動を決める



行動の選択肢を提示する

どれか1つを選ぶだけではなく、いくつかを同時に選ぶことも可能です。

1. 相手にリクエストを伝える
「次からは言葉で言ってね。」
2. ほかの方法を提案する
「一人ではなくて、一緒にやってみる？」
3. 相手に譲る
「今は譲るから、次の時は先にやらせて。」
4. 誰かに相談する
「先生に聞いてみる？お家の人に聞いてみる？」
5. 放っておく、気分転換をする
「嫌だと思ったら、一緒に遊ばなくてもいいよ。」