

「こらーっ!!!」となった時、どうします？

毎日の子育て、楽しいこともあるけれど、イライラしてしまうことだって、ありますよね。些細なことなのについイラッと怒ってしまい、後で「なんであんなに怒ってしまったんだろう。」と落ち込んだり…。私自身も経験があります。

人の感情には、「不安」「恐怖」「悲しみ」等、ネガティブなものも様々あり、それらが自分の許容量を超えた時に「怒り」が生じます。その怒りには「私はこんなに不安なのに、怖いのに、悲しいのに、**どうしてわかってくれないの？**」という思いが含まれています。

つまり「怒り」は、自分の気持ちや要望を表し、「**相手にして欲しいこと、わかって欲しいこと**」の**リクエストでもある**のです。

このことを踏まえて、
考えてみましょう

食事中、子どもが席を立てて遊び始めます。
お母さんは「こらっ！なんでご飯の途中なのに、遊んじゃうの！もう、いつもそうなんだから！」と怒ります。

＊ この場面のお母さんの思い<リクエスト>は、きっと「座ってご飯を食べて欲しい」ですが、感情的に怒ったことで本当に伝えたいことが伝わっていません。子どもは、怒られたことは感じて、どうすべきかが分からないままです。では、お子さんに上手にリクエストするには、どうしたらいいでしょう？

この、怒りと上手に付き合う方法を『アンガーマネジメント』といいます。いくつか方法があり、ここでは「**衝動は6秒我慢する**」について、ご紹介します。一般に、**怒りのピークは6秒**といわれ、この6秒をやり過ごせれば、衝動的な怒りのまま行動してしまうことはないと言われています。怒りの原因とは別のことを考え、「6・5・4…」など数を逆から数えたりしながら、衝動的な怒りをやり過ごし、その後「今はご飯の時間だよ。お母さんと一緒に座って食べようね。」など、自分の素直な思い<リクエスト>を伝えてみましょう。

ただ単に「怒りは抑えなさい」「怒らないようにしなさい」ということではなく、怒りと上手に付き合っ、お子さんに自分の気持ちを伝えていけたら、少し気持ちがラクになる気がしてきませんか。