

今日から実践!!

怒りのピーク6秒を乗り越える!

ステップ1

怒ると興奮して、言葉がきつくなったり、つい手が出てしまうことも…。まず、怒りがピークとなる6秒をやり過ごして、心を落ち着かせるところから始めましょう。

すぐにできなくてもOK!
大切なのは「習慣化」です

怒りをしめるテクニック

- 数字を数える
- 深呼吸をする
- あらかじめ決めておいた「マントラ」を繰り返す
マントラ(おまじない)は気持ちが落ち込んぐ言葉なら、なんでもOK!
- 一時的にその場を離れる
かならず安全を確保して、子どもに声をかけてから!

クールダウンができたら

ステップ2

怒らずにしっかり伝える

上手な『しきり方』3つのコツ

おどすのはNG!

わかりやすく具体的に

しかるべき基準を明確に

効果は絶大ですが、親の顔色をうかがう「いい子」を演じたり、心に傷を残すこと。しかし理由をきちんと伝えて。

どうしてほしいのか、子どもが理解できるように具体的に伝えましょう。

しかるべき基準が親のきげんで変わったり、あいまいになると、子どもはなぜしかられたのか、理解できません。

あなたの心がコップだとすると…

「つらい」「悲しい」「苦しい」などのネガティブな気持ち

コップからあふれ出した感情が「怒り」となる



篠さんの最新著書はコチラ
子育てのイライラ・怒りに振り回されない本
本当は怒りたくないなんかないのに…止められない
アングーマネジメントが子どもたちの怒りの感情表現にも役に立つことだとわかると、お母さんたちもやる気がでてきますよね!
怒りと上手につき合って、笑顔の子育てをめざしましょう。

子どもたちは親から「怒り方」を学んでいます

子どもを育てるのはたいへんなこと。イライラしてしまうのはみんないつしょです。まずは怒ってしまう自分を認めて、受け入れることが始める一步です。怒りに向き合う「心の余裕」がもとれば、必ず怒りをコントロールできます。
子どもたちは、いちばん身近なお母さん、お母さんから、「怒り方」を学びます。怒りに対処する姿を見せてあげたり、心を落ち着かせる方法をお子さんとともに試してみてください。子ども自身の怒り方が、じだいに変わってくるはずです。

アングーマネジメントが子どもたちの怒りの感情表現にも役に立つことだとわかると、お母さんたちもやる気がでてきますよね!
怒りと上手につき合って、笑顔の子育てをめざしましょう。

イライラ子育てにサヨナラしたい!
アンガーマネジメント入門

もう、いいかげんにしなさい!

宿題はやつたの?
いつまで遊んでるの?

毎日怒ってばかり。
私ってこんなに怒りっぽい性格だったかしら?

その「怒りっぽい」の理由は
「心の状態」にあります

日本アングーマネジメント協会/篠 真希さん

理想や思い込みに
しばられていませんか?

責任感
『いい子』に育てなきゃ
プレッシャー
いい母親でいなくちゃいけない

心が疲れていませんか?

疲れやあせり、不安などのネガティブな気持ちで心がいっぱいになっていると、小さなできごとにも反応して、感情が「怒り」としてあふれ出てしまいます。たまには息抜きをして、たまたまストレスの解消を。

あなたの心がコップだとすると…

「つらい」「悲しい」「苦しい」などのネガティブな気持ち

コップからあふれ出した感情が「怒り」となる

心に余裕がない状態では
小さなことでも怒ってしまいがち

怒りで後悔しないために、
アングーマネジメントで怒りをコントロールするトレーニングを始めましょう!

子どもにひどい怒り方をして傷つけてしまった…

子どもの言葉の暴力は、愈しきれない心の傷になることも。「勢いで言つてしまつて、本心ではなかった」と認めて、愛情を示してあげてください。怒った原因が子ども自身のせいではなかつたら、そのように伝えましょう。