

「キれる」子への対応

怒りの感情というのは本能的なもので、良いとか悪いとかではなく、人間として自然で大切な感情です。

例えば、「差別された」、「侮辱された（バカにされた）」、「(わざと) じゃまをされた」、「自分が軽んじられている」と感じたときなどに起こってきます。

一方「キれる」というのは、「高まった怒りの感情が、がまんの限界を超えて一気に表に出る」という状態です。昔からある「堪忍袋の緒が切れる」ということわざから来ているようです。暴言や暴力になることもあります。

突然キレられると、周りの人はびっくりしたり、どうしたらいいかわからなくなってしまいますよね。



子どもたちがキれる理由にはいろいろありますが、感情をうまく言葉で言えないとか、過去に似たような状況で傷ついた経験があるとか、相手の気持ちや状況の理解が苦手なための誤解からということもあります。堪忍袋が一気に一杯になってしまうのですね。

子どもたちがキれた時の対応

大人が巻き込まれて感情的にならないことが最も大切です。穏やかな態度で近づいて静かに声をかけましょう。周りに危険な物があったり他の子がいて危ないような場合は、本人を別の場所に移動させることもあります。

周囲から見て「何で？」と思うような場合でも、本人にとってキれる理由は必ずあります。落ち着いた段階で、理由や気持ちを聞いてみましょう。本人がうまく言えなそうだったら、大人が言葉を補いながら聞きましょう。気持ちは否定しないでください。その上で「(暴言や暴力等の) 行動」について取り上げ、「今度そういう気持ちになったらどうしたらいいか」を話し合ってみてください。子どもたちも心の奥ではキレたくないと思っています。



キれない子どもに育てるには

- ①大人がキれないこと → (キれると自然にそれがモデルになってしまいます)
- ②「叱ってばかり」はやめる → (自己否定感が強くなりちょっとしたことでキれてしまいます)
- ③増やしたい行動は、完璧でなくてもほめる → (25%できたらほめる、というやり方)
- ④「こういう時は、こう言うといいよ」とか「こう言うと相手はこう感じるかもしれないね」など、大人から教えてあげるのも大切です

最後に

とはいえ、大人自身もストレスにさらされていると落ち着いた対応ができにくくなります。どうぞ自身のストレス解消も大切にしてください。また、子育てに悩んだら気軽にご相談くださいね。

(美園小スクールカウンセラー 荻原高子)

スクールカウンセラーの勤務予定日 (2・3月分) 2/1 (水)、2/15 (水)、3/1 (水) 最終

相談の申し込み方法 お子さんの連絡帳か電話で、スクールカウンセラーとの相談希望日時をお伝えください。その後、調整をしたいと思います。 美園小：72-8088