

お母さん自身の感情コントロール法

「子供がキレる」いつのころからか、こんな言い方をよくするようになりましたが、子供には、小さい時に感情のコントロール方法も、身につけてもらいたいものです。そのためには、まず大人が良いお手本を見せることが大切です。

イライラしてしまわないために、まずイライラしないですむ生活を心がけると良いでしょう。24 時間全てを子供のため、家族のために使っていると思うと、ちょっとしたことで爆発してしまいがちなので、例えば、一日の中で自分の時間をつくって、趣味や勉強、友人との付き合いに使うと良いでしょう。

また、日ごろから体調を整えておくことも大切です。睡眠不足は意外とイライラの原因になるものです。

もし、爆発してしまったら、深呼吸をする、10までカウントダウンする、自分が穏やかになれる歌を口ずさむ、窓を開けて新鮮な空気を吸う、お茶を飲む、など自分なりの方法で、心を静めてみましょう。そして、感情的に爆発しすぎてしまったときは、あとで「さっきは言い過ぎてごめんね」などと、素直に謝るお手本を見せるのも、子供へのしつけとなり良い方法です。

別冊 PHP より一部要約