

ペアレント・トレーニング

(株) エスエムティ
2024. 7月

暑さも日々増していき学校や幼稚園の夏休みも始まりいよいよ夏本番！
子どもと過ごす時間が長くなると・・・

こんな事はありませんか??

- ・約束を守らない
 - ・早く朝ごはん食べてくれない
 - ・なかなか宿題をしない
- などなど挙げてみるときりがないかもしれません。

つい大声で怒ってしまって「ああまたやっちゃった」と後悔してしまったことはありませんか？子育てをしていると思うようにならない事の連続ですよ。

さて今回のテーマは・・・『アンガーマネジメント』についてです。

アンガーマネジメントとは・・・直訳すると「怒りの管理方法」という意味になります。怒りの感情（アンガー）と上手に付き合うための心理トレーニングです。イラっとしたりカッとなったりすることは自然なことで「怒り」の感情を抱くことは悪いわけではありません。

★怒りとの上手な付き合い方★

○怒りを鎮める6秒ルール

怒りを鎮める効果的な方法として、怒りを感じた時に6秒数えることが挙げられます。人間の怒りのピークは長くて6秒と言われています。怒りに対処するためには怒りに反射しないことです。まずはピークが過ぎるまでは何も行動・発言をせずじっと我慢してみましよう。



○深呼吸をする

6秒数える時「1・・・2・・・3・・・」とカウントするだけでは効果がない場合、6秒数えるのと合わせて深呼吸するのも効果的です。怒りに支配されている時は呼吸が乱れがちですが「深く息を吐く→吸う」に集中することで怒りの感情から気をそらしやすくなるはずです。

