

さんむまのりあ通信



暑い暑い夏も終わり...と言いたいところですが、9月はまだまだこの暑さが続くようです。ママたち、体調はいかがですか？今年の夏は例年よりも帰省や旅行にお出かけするご家族が多かったようです。楽しい夏休みが過ぎましたか？

そして、いよいよ2学期が始まりました。わたしは、ひとりの女の子がきっかけで、久しぶりに「アンガーマネージメント」を勉強しました。これは怒りの感情と上手く付き合うためのトレーニングです。怒らないのではなく、怒りに任せた衝動性をコントロールするスキルを身につけるためのものです。

「怒り」は人には必要な感情です。誰でも腹が立つし、イライラするし、どうしてもないジレンマに陥り落ち込みます。お子さんで言えば「かんしゃく」というと分かりやすいと思います。わたしも昔はよく「宇津救命丸(うづきゅうめいがん)」なる物を飲まされました。その昔は「かんしゃくに効く!」とされていた特効薬です。自分で飲んで効いたかどうかは全く記憶にありませんが... (笑)



おまわり
ごっこ



9月23日(火・祝) 11:00~14:00
みんなで遊んで、食べて楽しくすごしましょう!!

ところで、「怒り」が抑えられない背景には、どんな気持ちがあるのでしょうか？不安、焦り、緊張、自分への失望、自信のなさ等が考えられます。「自分はこれで良い」と「ありのままのわたしでOK」と思えないのです。それだったら、同情の余知はあると思いませんか？「あるある、わたしもそうだよ。」と思いませんか？かんしゃくが強く、怒りの感情が抑えられないと、とやかく「わがまま」と思われがちです。そして、さらに輪をかけて叱られる。逆効果です。

「わあ〜っ!!」と大声が出て、何か叫びたい時というのは、頭の中がパニックになっていて何も考えられない状態です。その時、叱られる=自分を責められる「ことば」と言うものは、パニックに火を注ぐのです。

と、いうわけで、アンガーマネージメントというのは、その子に「ありのままの自分で良い」「わたし大好き」人間になってもらうことなのです。そのためのステップがいろいろとあって、まずは信頼できる大人と話すことが必要です。

「まっ、いっか(^^)」「しょうがない」と思えること。楽しいと感じ、達成感を得たならばそれに満足し、自分で自分を認めることが何よりも何よりも大切なのです。

お子さんのみならず大人でも、もちろん大切なことです。夏休みの終わったひと時、大きく息を吸って、ふか〜く吐いて、自分のための時間♪作ってくださいね。