

## アンガーマネジメント⑤

アンガーマネジメント最終回です。保護者の方向けの上手なしかり方についてお伝えします。

### 《気持ちが伝わる上手な叱り方》

まずは、気持ちが伝わる上手な叱り方についてです。

- ① 感情的にならない
- ② 人前で怒らない
- ③ 決めつけない
- ④ 人格否定をしない
- ⑤ NGワードを言わない



では、NGワードとはどのような言葉なのでしょう。悪い叱り方の例です。

過去	前から言ってるけど、何度も言ってるけど
責める	なんで?、どうして?、なぜ?
強い表現	いつも、絶対、必ず
程度言葉	ちゃんと、しっかり、きっちり

### 《しかり方の5つのポイント》

次に、叱り方の5つのポイントについてです。

- ① 一度に1つだけ伝える
- ② どのようにするといいいのか具体的な表現で伝える
- ③ 「なぜ」という理由・目的を理解できるように伝える
- ④ 分かってもらえると信じて向き合う
- ⑤ きげんの善し悪しで基準を変えない

どれも分かっているんですよね。でも、ついつい… そんなときはもう一度、昨日の『衝動・思考・行動』のコントロールを読み返してみてください。 さあ、ラスト、裏面へどうぞ。

## うちの子って？

次の①～⑫の中で、自分のお子さんにあてはまるものはありますか？

- |          |            |          |
|----------|------------|----------|
| ①あきっぱい   | ②頑固        | ③あわてんぼう  |
| ④いいかげん   | ⑤わがまま      | ⑥怖がり     |
| ⑦おしゃべり   | ⑧しつこい・執念深い | ⑨負けず嫌い   |
| ⑩落ち着きがない | ⑪おとなしい     | ⑫周りを気にする |

これをリフレーミング、つまり見方を変えるとこのようになります。

- |               |             |          |
|---------------|-------------|----------|
| ①好奇心旺盛        | ②意志が強い      | ③行動的・機敏  |
| ④おおらか・こだわりのない | ⑤自己主張ができる   | ⑥繊細・敏感   |
| ⑦社交的・楽しい      | ⑧粘り強い・根気がある | ⑨向上心がある  |
| ⑩活動的・興味津々     | ⑪穏やか・慎重     | ⑫心配りができる |

言葉が少し違うだけで、こんなに肯定的にとらえることができますよね。リフレーミングって、大事です。

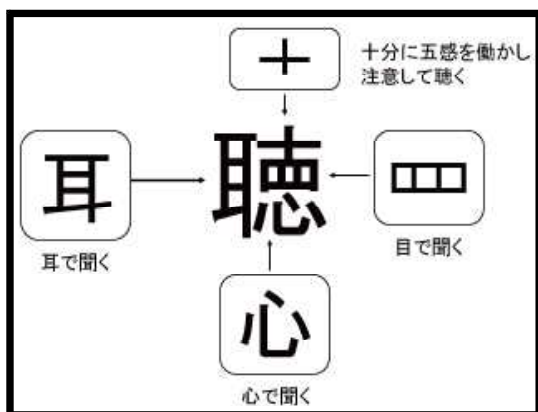
最後に『きく』についてです。皆さんは、お子さんの話を聞くと、どの漢字の『きく』でしょうか？

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| ①聞< | ②聴< | ③訊< |
|-----|-----|-----|

①の「聞<」は、Listen、ただ耳へ入ってくるの聞<。

③の「訊<」は、「訊問（じんもん）」の「訊（じん）」に使われます。「今日、何あった？」「テストどうだった？」、言い方によっては、「訊問（じんもん）」の「訊<」になっていませんか？

「耳」を縦に大きく、「目（目）」と「心」で、「十」分に五感を働かして、聴いてあげてください。



5回にわたって、アンガーマネジメントについてお伝えしてきました。

はじめにも書いたように、イライラや怒りの感情は誰でも持つことがあります。それをどのようにコントロールしていくのか、また、少しでも冷静に、客観的にみることが大切です。

かくいう私も「分かってるけど、できやんのよねえ…」と思うこともいっぱいです。一つでも気持ちの持ち方や考え方の参考になれば嬉しいです。