

# 怒る時のお作法

## 「最小限度のダメージで、スマートに」



いくら優しい親を目指していても、思うようにいかないのが子育て。現実問題として、親が忙しくて余裕がない時ほど子供は駄々をこねるし、腹が立つことは日々あります。「怒る」のではなく「叱る」方がいいことも分かっています。そこで、「子供に最小限のダメージで、スマートに」怒るためのお作法を紹介します。

### 心得その1:一呼吸入れるべし！

大やけど防止のため頭の中が瞬間的に沸騰したら、ため息でいいので「はあ〜ッ」と長めに一呼吸入れてから、ご出陣を。

### 心得その2:なるべく手短かに！

お説教は1分程度まで。「しゅん…」となったら、潔く退却。じっくり諭したいことは、いったん落ち着いてから。

### 心得その3:できれば個別に！

きょうだいや友達の前での叱責はなるべく避ける。できれば別の部屋に移動し、少し離れた位置に変える。親の背中で壁をつくって他の人からは見えないようにする…などの配慮をするのが武士の情け。



### 心得その4:人格・存在否定の言葉だけは使うべからず！

「悪い子」「ダメな子」など人格の負のレッテル貼りや「生まなきゃよかった」「うちの子じゃない」など存在そのものを否定するような言葉だけは禁じ手。

### 心得その5:蒸し返さず、ひきずらず！

ひとしきり怒った後でも、なかなか怒りが収まらない場合、いったん自分もその場から離れて休戦し、気持ちの切り替えを。



引用：大場美鈴著「楽々かあさんの伝わる声かけ変換」 株式会社あさ出版

**個別相談** まずは、お電話ください。

電話・Fax 0893 (24) 4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】

大洲市アフタースクールおおす内（元大洲幼稚園）

大洲市大洲 715

そよ風HP  
こちらから➡

