

## こどもの困った行動への対応のコツ ～かんしゃく編～

### ○かんしゃくを起こすのはなぜ？

かんしゃくが起きやすい背景には、欲求不満や空腹、疲労があるといわれています。

「何か不愉快な状況」や「思い通りにならないこと」があつてそれを伝えたいけどどうしてよいかわからない、そんなときにかんしゃくという形であらわれます。まずはかんしゃくを起こす原因や背景を探り、理解することが大事です。

### ○かんしゃくは成長の大事な過程です！



かんしゃくは成長の一つの過程ですので、かんしゃくを起こす自体が悪いことではありません。我が子の成長にとって大事な“成長のサイン”とうけとめるようにしましょう。とはいっても、かんしゃくで要求が通るとその誤った行動は習慣化しやすいものになります。原因や背景を理解することとともに、できるだけかんしゃくが繰り返されないように対応することが必要です。

### ○どのように対応する？

- ・まずは安全確認（近くに危険なものがないか確認、あればそっと取り去る）
- ・何を主張しているのか、要求しているのか観察する
- ・感情的にならない、無反応（よく見て、見て見ぬふり）
- ・こどもの気持ちを代弁する（「まだあそびたいんだよね」「おもちゃ買えなくてくやしいね」など）
- ・落ち着くのを待つ、落ち着いたらほめる（「待つことができてえらいね」「よくがまんできたね」など）
- ・落ち着いたら聞いてみる（何がいやだったのか、どうしたかったのか）→「かして」「ちょっとまって」「順番だよ」など、年齢相応の伝え方のお手本を大人が示す（見て学ぶ）

なかなか気持ちの切り替えが難しい場合は…

- ・かんしゃくの原因や状況から距離をとることも一つの手段。その場から離れてクールダウンしましょう。

日頃から心がけておくこと

- ・予想できることはできるだけ事前に対応するようにしましょう（苦手やこだわりを把握しておく）
- ・切り替えができる声かけ（「○○になったらおわりだよ」「あと2回ね」など）や予定を伝えることを意識的に行いましょう。