

## こまった こまった どうしよう…

### 〈かんしゃくが強い〉

#### こんな行動ありませんか？

- 思い通りにならないと、寝転がって泣く・叫ぶ
- 初めて行く場所や会う人に緊張して、物にあたる
- 突然の出来事に、自分の頭を叩いてパニック状態に…

#### なんでこうなるの？～子どもの気持ちは…

- 「眠くてイライラする！」
- 「大きな音や声でおどろかされた！」(掃除機音にびっくりしている etc)
- 「ここはどこだ！」「こんなところに居たくない」「知らない人、怖い！」(初めての場所や人に不安・恐怖)
- 「この気持ち、分かってよ!!」(つらい気持ちが伝わらなくてどうしようもない)

かんしゃくとは伝えたいことを  
上手く伝えられずにおこる  
感情の爆発

理由は必ずあるはず！



#### 対応って、どうするの？

- ① まず、子どもの安全を確保する(おもちゃなど危ないものは片付ける)
- ② 子どもの思いを言葉で代弁しながら声をかけ落ち着けるよう寄り添う(例:「悔しかったね～」など)
- ③ 別のことに興味を向かせる。(例:好きな歌を歌う 外を見せるなど)
- ④ 何をしてもあまりにも続いたら、遠くから見守るようにする。(泣いて要求が通ることをパターン化しない)

#### かんしゃくが起こる前に

- ① これからする予定を伝える。「車に乗るよ。〇〇(店の名)いくよ」「おじさんに会うよ」
- ② 驚くようなことがある前に予告。「ちょっと大きな音出るよ。びっくりするけど、だいじょうぶだよ」(掃除の前)
- ③ 気持ちの切り替えできる「お楽しみ」を用意しておく。「トミカ、持ってて」「帰ってごはん食べようか」
- ④ 生活リズムの見直し(睡眠不足で気が立つこともある)

※切り替えできて、気持ちが上手く伝わる経験を重ねることが大切です。  
※気持ちを上手く言えるようになると、かんしゃくも減っていきますよ！