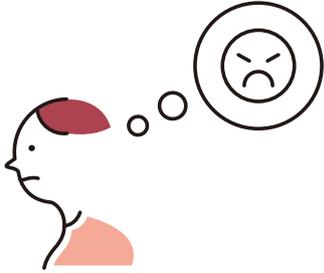


## イライラマネジメント

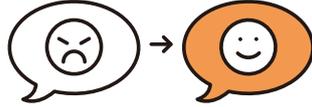
親が困った時に、助けてくれる方法を知る

### イライラを探る



気持ちが落ち着いているときに、過去を振り返って、どんな時にイライラしているかを考えてみる。

### 子どもの気になるところを、ポジティブな表現に言い換えてみる



子どもの短所とと思っているところを長所として捉え直すことができないか考えてみる。寝かしつけが大変→体力があるから寝ないんだ→風邪をひかず毎日元気だからOK！など。

### 子どもに自分の気持ちを伝える



イライラした原因を「私は、〇〇したいから困っている」「〇〇をされて悲しい」「〇〇と言われて傷ついた」などと、子どもに伝えてみる。

### 新しい遊びに誘う



幼い子どもの場合、子どもの注意を別に向けて、気分が変わることもある。

### 「大丈夫」「なんとかなる」と自分に言ってみる



イライラし始めたら、落ち着くための言葉を自分のところの中でつぶやいてみる。「大丈夫、大丈夫」「ちょっと落ち着こう」など自分にかける言葉を決めておく。

### 筋肉の緊張を緩める



イライラしたら、ギュッと手に力を入れて、スッと力を抜く。数回繰り返すと緊張が緩む感覚が味わえる。

### 好きなにおいを嗅ぐ



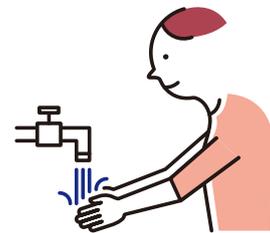
ハンドクリームやオイルなどリラックスするにおいを持ち歩くと、とっさのときのイライラを和らげてくれる。

### 好きな食べ物を口に入れる



好きな物を、一口だけでも味わう。

### 冷水で手を洗う



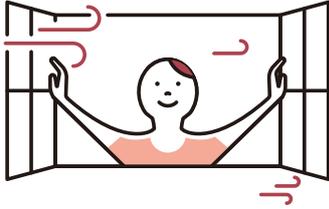
こころがイライラでいっぱい。態度が荒くなり始めたら、冷水で手を洗う（水の温度や音の刺激で気分を変える）。



## イライラマネジメント

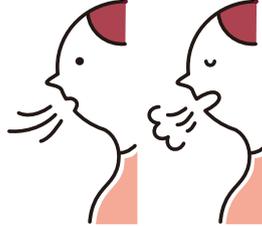
親が困った時に、助けてくれる方法を知る

### 風にあたる



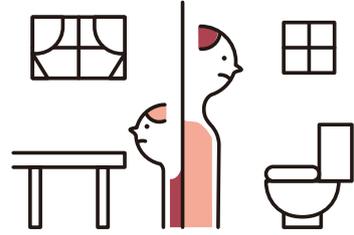
窓を開けたりベランダに出たりして、風に吹かれると、気分転換になる。

### 深呼吸する



イライラの感情が大きくなり、子どもに強く当たりそうになったら、ゆっくり時間をかけて深呼吸する。

### 子どもと少し離れる



イライラの感情を子どもにぶつけそうになったら、親がトイレなどに行って子どもと少し離れる（子どもが安全な場所にいることが条件）。