

シリーズ Q&A 「感情のコントロールが苦手なこどもへのかかわり」

Q 小学校一年生男子の母親です。うまく感情のコントロールができないようで、ささいなことにすぐに反応し、泣いたり怒ったりしてしまいます。学校でも気に入らないことや思いどおりにいかないことがあると、自分の感情を周りにぶつけてしまうため友達とのトラブルが絶えません。幼稚園のときからちょっと気に入らないことがあると、泣き出し、それが延々と続き、泣いているときは何をどう言っても全く耳に入らないことがよくありました。毎日「今日は大丈夫？ちゃんとやってるかな？」と心配です。このような息子にどのように関わっていくのがよいのでしょうか。

A 感情のコントロールが苦手なお子さんですね。こんなとき、言葉や行動だけを見て、大人が、子どものかんしゃくを抑えようとしたり、感情のコントロールができないことを叱ってしまうのは逆効果になります。お子さんの様子をよく観察していると、背景に、何らかのきっかけや要因が必ずあると思います。それを探り、混乱してしまった後の対応ではなく、予防的な対応を考えていきましょう。

○自己肯定感をもてるようにする

活動や学習が、うまくできないなど少しつまずいたり分からないことがあったりすると、強い不安を感じてしまう場合があります。カットなって途中で投げ出してしまう前に、それまでの成果を言葉で伝えて自己肯定感を高めたり、そばに寄り添って、動揺を受け止めたりしてみましよう。「がんばってやったら、うまくできた」「手伝ってもらったけどちゃんとできた」という経験をたくさん蓄えることで、失敗があっても、前向きな態度で過ごすことができるようになって考えられます。

○感情を言葉で表現する方法を知る

自分のすることに自信がもてず、すぐに不安になって感情のコントロールが出来ないとき、自分の感情を言葉で伝えるのがうまくできないことが多いようです。自分が怒っているのか、困っているのか、悲しいのかが分からず、それが交じり合った感情を、かんしゃくや泣くこと、暴れることで表現してしまいます。感情を言葉で表すことは、相手に気持ちを受け止めてもらえ、気持ちがすっきりする、という効果があります。「今はできない」など拒否の言葉を穏やかに言えるようにしていきましょう。また、お母さん自身もモデルとなって気持ちを言葉で表して伝えてみましょう。そして、お子さんが、気持ちを言葉で表現できたときには、すかさずほめてあげることが大切です。

○感情をコントロールする方法を知る

感情がコントロールできなくなってしまったときは、気持ちが落ち着くまで強い働きかけは控え、少しでも自分で気持ちを立て直すことができる機会をつくりましょう。場所を変えることで、気持ちが静まる場合があります。しんどくなったら行ってもいい場所を知らせておき、そこで気持ちを落ち着けるようにすることは「悪いことではない」ことも合わせて伝えておくとよいでしょう。気持ちが落ち着いたら、もとの活動や場所に戻ることができるようきっかけをつくることも大切です。気持ちを切り替えられたときには、そのことを十分認めるようにしましょう。

お子さんの乱暴な言葉や行動にはきっと要因があると思います。周りの大人が、そこに目を向け共感的に接する中で、適切な表現の仕方や振る舞い方を育てていけるといいですね。

