

保護者の気持ちのコントロール

毎日生活していれば、イライラして腹が立つことは誰にでもあります。イライラへの対処のポイントは3つあります。

- ① 呼吸をしずめる事です。その場を離れて、深呼吸を何回か繰り返す、水を飲むなど気をしずめる方法を探しましょう。
- ② 不満をためこまない事です。不満を我慢してためこむと大爆発につながります。家族とおしゃべり、友人とメール、日記を書くなど日頃からこまめに不満を吐き出す方法をみつけましょう。
- ③ 怒りの原因を探り、どんな事でイライラするのかを考えましょう。怒りの原因がわかれば予測でき、前もって防いだり対処法を考えたりもできます。

感情的になってしまったら・・・

「ママ言い過ぎちゃった、ごめんね」とちゃんと謝りましょう。

親だって失敗していいのです。ごまかさずに謝る親

を子どもは信頼し自らも謝るこ



聞命生活発行
富士市地域保健課 Tel 64-8993~4
あります。イライラごども家庭課ポイントもつあります
155-2896
(子育て総合相談センター)