

II-5 子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

いつも笑顔で子育てをしたい。親ならみんなそう思っています。しかし、することも考えることも多くて、イライラしてしまうことだってあるのです。



【エピソード】

今日は日曜日、A子さん家族は外出して帰りが遅くなってしまいました。Aさんが忙しく夕食を作っている間、子どもたちは部屋中におもちゃを出して遊んでいます。お父さんは横になってテレビを見ています。夕食も遅くなってしまいイライラしているAさんは、子どもたちに「早く片付けなさい」と怒鳴ってしまいました。



ワーク1

- この後、子どもたちとお父さんはどうしたと思いますか？

ワーク2

- もし、Aさんが『あっ、私 今イライラしている』と自分のイライラ感情に気付いたら、子どもたちにどのような対応ができると思いますか？

ワーク3

- エピソードのように、お子さんにイライラして怒鳴ったり、ガミガミ怒ってしまうことはありませんか？

あなたはどんな時にイライラしてしまいますか？

ワーク4

- イライラしている時に、あなたならどんなことをしてイライラ感情をコントロールできそうですか？



ふりかえり

- 気付いたことやこれからやってみたいことなどを記入しましょう。