

## 【回答】

まずは怒りが伝染して自分まで怒りにとらわれないよう注意してくださいね。

「こっちまでイライラする！」みたいなことを言うのはNGです。

反抗期に限らず大人だってイライラすることはあるんですから、

「あ～イライラしてるんだな」と見守る努力をしてください。

私なら「どうしたの？」とか「なんか嫌なことでもあった？」と声をかけると思います。

そこで「うるせーな」とか「関係ないから黙ってて」とか「何でもない」とか無視されるとか、いわゆる『放っておいて』というメッセージが返ってきたら放置するというか会話をやめます。何か暖かい飲み物を出してあげたりはするかもしれませんが。

(飲まれなかったとしても怒っちゃダメですよ。癒しメニューが共有できてるといいのですが)

「～でしょ！」とか「聞いてよ～」とか「実は・・・」みたいな感じで話し出したら、

できれば子供から「どうしたらいいと思う？」というアドバイスを求めるメッセージが出てくるまで、「そう思ってるんだ」「どうしてそう思ったの？」と相手の話だけを聞く努力をしてください。

これは自戒を込めて言うのですが、大人は自分が一度通ってきた道だし色々経験もあるので、話を先回りして横取りしてしまったり、助けようと思ってすぐアドバイスをしてしまったり、安易に「大丈夫」とか「なんとかなる」とか「大人になったらわかる」と言ったり、

「その程度のことか」とか「後から考えたら取るに足らないことだよ」と笑い飛ばしたり、将来のために必要な苦い経験のように無理にポジティブに言い換えたりしがちです。

大人になってみたら実際そうだと思うことは多いですけど、私も子供の時は気づけませんでした。

子供の『今』に寄り添う努力をしてください。

機嫌を取ろうと変に同調するとか、子供の意見を良いか悪いでジャッジする必要もありません。

子供のタイプや状況にもよりますので、絶対の正解は無いんですが、参考になれば幸いです。

大人は「子供のためにできることはないか」というスタンスで寄り添ってあげて欲しいと思います。

とはいえ、「見てたらこっちまでイライラしてくる」のは怒りの性質として普通のことです。

観察するモードが難しい時は、見えないところに移動するとか、離れるようにしてみましょ。

「こっちにだってそんな余裕ない！」って言いたくなる人もいるかもしれません。

癒しメニューを実行しましょう。メニューをどんどん増やしましょう。周囲の人と共有しましょう。

アンガーマネジメント研修の資料を見返して、自分の気持ちをコントロールしていきましょう。

以上