「アンガーマネジメント」とは怒りをコントロールすることです。
最近これに関する記事を読みましたので紹介します。お子様との接し方の参考になればと思います。

。。。

1）怒りは要望
怒りというのは、何らかの要望を表現するための表現方法の一つであり、それによって何か物事を動かそうとしているわけです。

2）怒りは二次感情
「怒り」は「二次感情」だと言われています。つまり、最初に「苛立ち」「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」といった一次感情が存在し、それが怒りという表現として噴出しているわけです。 怒りの裏側には「わかってもらいたい」一次感情が隠れているということです。

3）怒りは伝染する
「衝動は 6 秒我慢する」
怒りのピークは6秒間だといいます。そのため、この 6 秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。
衝動的な怒りに任せて行動することほど危険なことはありません。 人を傷つけたり、関係を壊すようなことを言ったりするのも、大抵この衝動的な怒りからくる行動のはずです。

「怒りを感じたらまずは6秒間やり過ごす」 ―― これが大事です。深呼吸 3 回

4）思考「不要な～べきを手放す」
怒りは、自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれます。

そのため、自分の中にどんな「こうすべき」「こうあるべき」があるか知っておくことが役に立ちます。自分はどんなポイントに反応しやすいのか。それは人によって違い、自分はどこまでなら OK で、どこからが NG なのか、境界線を理解しておくことも役に立ちます。イライラしてしまう場面があったら、自分の中の境界線を洗い出してみましょう。

例えば待ち合わせに関してなら、「待ち合わせ時間の 5 分前には絶対に来るべき」「5 分以内の遅刻なら許せる」「 連絡くれれば 30 分遅刻しても OK」など人によって様々な基準があるでしょう。

自分の中に『～すべき』が多く、強いほど、怒りが生まれやすいので、不要な『べき』は捨て、
「まぁ許せるか」という許容範囲を広げていく努力も必要なのです。
許容範囲が広がると、怒りやイライラは軽減します。
どうしても譲れない『べき』(ルール)は、適切な表現で相手に伝えることが大切です。

5)行動「しょうがないことは割り切る」
自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解しておくことも大切です。
例えば、「せっかくの休みなのになんで今日に限って雨なの」とイライラしても天気は変えることができません。

どうにもならないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけです。
自分にコントロール不可能なことは「まぁしょうがないよね」と割り切って自分ができることに集中しましょう。

。。。

いかがでしょうか。コロナ禍の中イライラしたり、不安になったりして、つい怒鳴ってしまう、こんな時上手にマネジメントしてはいかがでしょうか。

子どもはお母さんの笑顔が大好きです。笑顔と魔法の言葉
「ありがとう」でお過ごしください。