

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。その場を離れたり、深呼吸を何回か繰り返す、水を飲む等、気をしずめる方法を探しましょう。
- ② 不満をため込まない事です。不満を我慢してため込む、大爆発につながります。家族とおしゃべり、友人とメール、日記を書く等日頃からこまめに吐き出す方法を見つけましょう。
- 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。それがわかれば予測もつくし、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」とちゃんと誤りましょう。

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とを学びます。



問合せ・発行

富士市 地域保健課 Tel64-8993

こども未来課 Tel55-2896

(子育て総合相談センター)

