

怒りは二セモノ！？わたしの本音を見つけよう～今すぐ実践！正しい怒り方～

Being free 代表、心理カウンセラー・コンサルタント 鯉坂 直子

◆親として「怒り」に向き合うことで、子どもとの関わり方を見直すきっかけに
 子どもを育てている中で、「怒り」を感じる瞬間は少なくありません。勉強をしない、約束を守らない、兄弟姉妹とケンカするなど、親としてはついイライラしてしまうことも多いはず。しかし、その怒りがどこから来ているのか、そしてどのように伝えるべきかを考えることが、子育てにも自分の人生にも大切なことなのです。親として「怒り」に向き合い、感情を伝えるより良い方法について考えることは、子どもとの関わり方を見直すきっかけとなります。



◆子どもに「本当の気持ち」を伝える方法

子どもに対して「怒り」を感じたとき、その感情をどのように伝えるかが重要です。「怒る」こと自体は悪いことではなく、むしろ大切な感情です。親がどのようにして冷静に、かつ効果的に感情を表現できるか、その表現方法がポイントです。心理学では、怒りは二次感情と言われています。その下にあるホンモノの感情、例えば悲しい、不安、などを伝えていくことが大切です。一番重要なのは、子どもを存在否定せず、行動修正するように伝えることです。

◆怒りを「成長のチャンス」に変える

怒りをうまく伝えることで、子どもにとっても成長のきっかけとなります。親が怒りを適切に表現することで、子どもは「どうしてそれが悪いのか」を理解し、次回の行動を改善することができます。子どもも「親の言っていることがよくわかる」と感じ、信頼関係が深まります。



また、親が冷静に怒りをコントロールする姿を見て、子どもも同じように感情をコントロールする力を学びます。怒りを「怖いもの」としてではなく、「自己表現や問題解決に役立つもの」として育てることができるのです。

◆子どもよりも親が先にしあわせになる

「怒りをどう扱うか」を学ぶことは、子どもだけでなく親自身の満たされ感にも役立ちます。子どものコントロールではなく、自分の感情を大切に表現できているという満足感、イライラせず穏やかでいられる心の余裕が、親である自分をしあわせにしています。そして、親子だけでなく、夫婦やそれ以外のプライベートでもビジネスでも、効果的なコミュニケーションを取ることができるようになります。親としての学びを実践し、より穏やかな家庭生活を送りましょう。

