

～子どもの癇癢（かんしゃく）～



子どもの「かんしゃく」に悩んでいる保護者の方は少なくありません。かんしゃくは2歳前後から始まり、短期間で落ち着くこともあれば、5歳くらいまで続く場合もあるなど、かなり個人差があります。比較的小となしなかった子どもが突然かんしゃくを起こすようになり、戸惑う保護者の方も多いようです。

かんしゃくの原因とは何なのでしょう。かんしゃくは幼児期によく見られる行動ですが、子ども特有のものでもありません。大人でもカッとになって怒鳴ったり、ドアをバタンと閉めたり、感情を爆発させることがありますよね。基本的にはそれと同じことですが、幼児期の子どもは大人に比べ、かんしゃくを起こしやすい精神状態にあります。成長段階にある子どもは感情の起伏が激しく、理性で感情をコントロールすることもできません。さらに好奇心が旺盛で、「これが欲しい」「こんなことをしたい」といった強い欲求を持っています。時に親から、「今日は買わないよ!」「それをしちゃダメ!」などと押さえ付けられると、一気に怒りの感情が湧いてきます。しかし、怒りを言葉で表す術をもたないため、大声を出したり、叩くなどの乱暴なことをしたり、しゃがみ込んで動かなくなったりと、行動で示します。これがかんしゃくの正体です。かんしゃくを起こしやすさは、性格や環境など個々の要因によって異なります。また大人でも同じですが、疲れていたり、空腹だったり、コンディションがよくないときに起こしやすくなります。

（かんしゃく時の対応）

①まず子どもの気持ちを受け止め、抱きしめるなどして落ち着かせましょう。子どものかんしゃくに対し、親も怒りの感情をぶつけ返すのはよくありません。怒鳴って静かにさせるのは一見手取り早い方法ですが、効果は一時的なものに過ぎず、同じような場面があると再びかんしゃくを起こしています。

②かんしゃくには子どもなりの理由があると考えてください。それを言葉で表せないためにかんしゃくを起こすわけですから、保護者の方が理由を説明する手助けしてあげましょう。「お話ししてくれないと、どうして怒っているのかわからないよ」などと、例えわかっていたとしても、子どもの口から説明してもらいます。こうした経験を積み重ねるうちに、徐々に自分の気持ちを言葉で表すことを学び、かんしゃくを起こす場面は減っていくはずですが、がまんできたら、「よくがまんできたね。すごいね」などとほめることも忘れないようにしましょう。

子どもの気持ちを受け止めつつ、禁止する理由などを丁寧に説明してあげることが大切です

