

＜楽々式＞かんしゃく・パニック対応表

	かんしゃく	パニック
原因	不満・怒り (ガマンのし過ぎ)	不安・怖れ (予測できないから)
1.自分が落ち着く	子どもの感情に巻き込まれない ★ここが勝負！ ひと呼吸し、1:1で気長く対応できるよう、工夫するカートを預ける、店を出る、下の子を見てもらう、別室に移動する、など。その場を丸く収めなくていい	
2.寄り添う	気持ちを否定せずに聞く 「そうかあ、それは嫌だったね～」「それは、腹が立つよね」「そっか、そっか」と、言葉のサンドバaggで受け止める	救出し、情報を減らして、安心させる 刺激を減らす。「ここにいるよ」「待ってるよ」とそばで見守るか、そつとしておく。
3.少し落ち着いたら・・・	「やっていいこと」を言葉と行動で教える 合理的な説明をする、妥協する手本を見せる等	気持ちに共感し休ませる 「怖かったね」「イヤだったね」と共感し、休ませる。体を温める等。
4.ケア	認めて自尊心の回復 「いっぱいガマンしてたんだね」「やめてくれてありがとう」など認め、感謝を伝える。	肯定し無力感をケア 「○○しただけでも、よくがんばったね」とできることに気づかせ、存在を肯定する
予防法	日頃から、泣き叫ばなくとも肯定的関わりが得られることを前払いしておく ★一番大事！ 愛情を分かりやすく伝える、「やっていいこと」を肯定形で伝える、環境調整、予定変更の可能性と対処法を予め教える、疲れたら休む、など。	

※本表は、本書読者限定ツールとなります。詳細は本文をご参照下さい。

※ご家庭の実際の状況に合わせて判断し、自己責任においてご参考下さい。