

＜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で気長に対応できるよう、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聴く 「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 ドバッグで受け止める	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、そっ 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 「○○ただけでも、よ くがんばったね」とでき てることに気づかせ、存 在を肯定する
予防法	日頃から、泣き叫ばなくて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。

(c)misuzu.oba(2017.2)