

イライラの結果を「損得」で分けてみる

イライラしてトラブルを起こすことで、何が起きたのかを確認します。イライラしたことの結果を「損得」の2つに分けて、どちらが多いか、比べてみてください。

- 得したこと
- 教室がシーンとして静かになった。
 - スッキリした。
 -

損したこと

- クラスの子に言い返されて腹が立った。
- 「すぐキレル」とからかわれるようになった。
- グループに入りにくくなった。
- 自分を無視するようになった子がいる。
- 先生に叱られた。
-



怒って得したこと、損したことを知る

イライラ・コントロール 考え方③

イライラを抑えきれなかった結果を、「良い」「悪い」ではなく、「損得」で考えてみるができます。たとえば、好きな図鑑を読みたいのに、周りの子のおしゃべりがうるさくてイライラし、最後には怒鳴ってしまった……。イライラする前と後では状況がどう変わったかを、子どもに聞きます。

「教室がシーンとなって静かになった」「スッキリした」という「得したこと」に対して、「言い返されて腹が立った」「すぐキレル」とからかわれるようになった」「グループに入りにくくなった」「自分を無視するようになった子がいる」など、「損したこと」のほうが多いことが理解できれば、行動が変えられるはずですよ。

ASDのお子さんの場合には特に、「怒れば得する」と誤学習してしまっている子がいまいますが、その場では得をしたようでも、長期的には損をしていることに気づけるよう、他者の気持ちなどの「目に見えないこと」についても説明してあげましょう。