

かんしゃくやパニック どうしたらいいの？

気持ちがうまく表現できずパニックに

自分の思い通りにならないことに直面したとき、予測と違う結果が出たとき、興奮したときなどに感情を言葉や行動でうまくあらわせず、**どうしたらよいかわからなくて、パニックになる**ことがあります。

①パニックは予防することが大切

一番大切なのは、前もって防ぐことです。

お子さんがどのような場合にパニックになるか知っておくと、予防の手立てをとることもできます。

例えば、こんなこともパニックの原因になります。

熱さ 音 感覚 におい
こだわり 予定の変更
ストレス



②原因を取り除く

③落ち着ける活動に切り替える

例えば、子どもさんの好きな音楽、車・電車のおもちゃ、絵本など



④新しいことは説明しておく

見通しが立たない状況で不安が高まりパニックを起こすことがあります。視覚的に理解できるよう、絵や写真を使って説明しておきましょう。

⑤終了は段階的に

遊びの終了は2～3段階に分けて、予告していきます。

例えば「あと、〇回でおわりだよ」⇒「そろそろ片付けようね」⇒「はい、片付けてください」など

⑥スケジュールを知らせる

自分が次にすることがわかっていると安心します。

「服を着替えたら顔を洗うよ」「顔を洗ったらご飯をたべようね」など
ひとつ先の行動も含めて具体的に伝えます。

⑦事前に約束する

例えば、お買い物へ出かける前の約束

「今日は買いません」、

「がまんしたら、最後にひとつだけ買います」

など



⑧安全を確保して待つ



パニックが起きてしまったら、けがをしないよう
危険なものは取り除いて、鎮まるまで待ちます。

⑨クールダウンする方法を決める

例えば、冷たい水を飲む

その場所から移動する

「がまん、がまん」と言葉に出して言う など