



JAP.TANTRUMS 2013

子供の癇癢（かんしゃく）

癇癢は1歳から4歳の幼児によく見られます。

子供の癇癢は、親の至らなさやいたずらっ子ゆえに起きるのではなく、あくまでも成長過程の一つです。

「子供は待つのが苦手」

どんな子も癇癢を起こす

自分でコントロールできない苛立ちやストレスがあると、子供は癇癢を起こします。

多くの場合、自分の感情を言葉でうまく表現できないことがその原因です。

疲労時や空腹時のほか、退屈していたり、興奮していたりすると癇癢を起こしやすくなります。

また、誰かにやきもちを焼いている時や、相手にされないと感じた時にも癇癢を起こすことがあります。

子供に自分の感情をコントロールする方法を学ばせましょう。

そのためにも子供が癇癢を起こしたら無視し、子供の言いなりになってはいけません。

子供の関心を他のことに向けてみましょう。

「まず親が頭を冷やすこと。苛立っても無駄」

どんな子も癇癢を起こす

いったん子供が癇癢を起こしたら、それを止めるのは容易なことではありません。そこで、子供の癇癢を事前に防止する方法を考えてみましょう。例えば、子供をせかさない、多くの選択肢を与えない、一緒に散歩やビデオ鑑賞などをしてリラックスさせるなどの方法が有効かもしれません。

また、これまでと違うことを始める時は、それについてあらかじめ説明すれば、癇癢の原因となりやすい子供の苛立ちを防げます。

例えば、家に戻る時間が迫っていたら、「そろそろ帰るよ」と教えます。

「一貫性のある対応を心がける」

癇癢が始まったら

いったん始まった癇癢を止めることはできません。

周囲の環境が安全であることを確認した上で、子供のそばから離れずに他の用事を片付けましょう。

癇癢を起こしている最中は話しかけたり、言い聞かせようとしたり、叱ったりしてはいけません。

簡単なことではありませんが、とにかく無視しましょう。

怒らずに接しましょう。

例え、どんなに腹が立っていても、怒りをむき出しにすることは避けます。

子供が怪我をする恐れがある場合は、安全な場所へ移動させましょう。

買い物の途中であれば、店の外へ出て静かな場所を探します。

子供がおとなしくなったら、落ち着いて話しをします。子供の言いなりになって癇癢の原因となった要求に応じてはいけません。

癇癢を止め、おとなしくなったらほめてあげましょう。

「娘の癇癢が始まったら、気が済むまで30分ほど放っておきます。」

その間は、何かあればすぐ対応できるよう娘のそばに座り、嵐が過ぎるのをただ待ちます。」



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

癩癩を防ぐには

子供がどんな時に癩癩を起こすかを考えてみましょう。

それは夕飯の直前ですか。

子供は、親が忙しい時に限って空腹や疲労を訴えて甘えてきます。

買い物がしにくければ、時間を変更する、あるいは子供抜きで行くことを考えます。あるいは、買い物の途中で食べられるようにパンやリンゴを買い与えてもよいでしょう。

いい子にしていたら、ほめてご褒美をあげます。

「だめ」と言う回数を減らすように努めましょう。

買い物の途中で子供が何かを欲しがったら、「だめよ」と言わずに、「お家に帰ってからね」と言うようにします。

具体的な選択肢を与えましょう。「どのシャツが着たい？」と聞くよりも、「これとこれ、どちら？」にします。

「放っておく、無視する、他の用事を済ませる」

覚えておくこと

子供はいたずらや悪さをするために癩癩を起こすわけではありません。それは心がいっぱいになっている証しです。

大抵の子供が癩癩を起こします。中には、多くて週に1回とか、日に1回という子供もいます。

友人、知人、あるいは幼稚園、保育園の先生や他の保護者など、あなたの子供のことをよく知る人や、癩癩もちの子供がいる人に相談してみましょう。

子供の癩癩に対しては、両親が足並みを揃えて対応します。

癩癩の実態を話し合い、対応の仕方を決めておきましょう。

「深呼吸して落ち着く」



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

前向きな子育てがSKIPの願いです。
詳しくは下記ウェブサイトをご覧になるか、電子メールにてお問合せください。

www.skip.org.nz

電子メール：info@skip.org.nz

Skipは前向きな子育てを応援しています。

詳しくは：www.skip.org.nz

電子メール：info@skip.org.nz 電話：04 916 3300

子育ての支援団体に関する情報は、www.familyservices.govt.nz/directory（全国案内）をご覧ください。



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity