

【保存版】小学生の癇癢・イライラ対応ミニガイド

発達障害・グレーゾーンの子を育てる保護者向け

まず知っておいてほしいこと

小学生の癇癢や強いイライラは、わがままでも甘えでもありません。学校生活での緊張や疲れが、家庭であふれているサインです。

やらなくていいこと

NG対応	理由
その場で説得する	感情が高ぶっていて話を理解できない
正論で諭す	追い詰められやすい
理由を問い詰める	さらに混乱する

家庭でできる対応（要点）

対応	ポイント
距離をとる	安全確保と刺激カット
声を低く短く	安心ワードだけでOK
要求は後回し	落ち着いてから話す
予兆をチェック	疲れ・空腹・時間帯

親へのメッセージ

うまくできない日があっても大丈夫。怒ってしまった日があっても、あなたが向き合ってきた事実は消えません。少しずついい。今日より明日が、ほんの少しラクになれば十分です。