

おひさま



藤岡小学校

教育相談だより NO.8

令和4年 1月 14日

楽しかった冬休みが終わり、令和4年が始まりました。今年はどうな一年にしたいですか。子どもたちだけでなく、ご家族みんなそれぞれに目標をもって一日一日を大切にお過ごしください。

今回は、『怒りをコントロールする方法』についてお話します。

怒りとは

怒りの感情は人間にとって自然な感情の1つです。怒りのない人はいないし、なくすことも不可能です。時には、危険なことから身を守るために必要になります。

しかし、問題となる怒りがあります。

- * 一度怒ると、止まらない、強く怒りすぎる。
- * 根に持つ、思い出し怒りをする。
- * しょっちゅう イライラする、カチンとくることが多い。
- * 他人を傷つける、自分を傷つける、物を壊す。



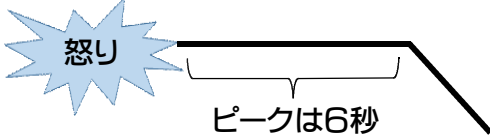
そんなときは…

アンガーマネジメント

他人を傷つせず、自分も傷つせず、物を壊さず、上手に怒っていることを表現することが大切です。

《 アンガーマネジメントの対処法 》

① 6秒ルール 6秒間の過ごし方



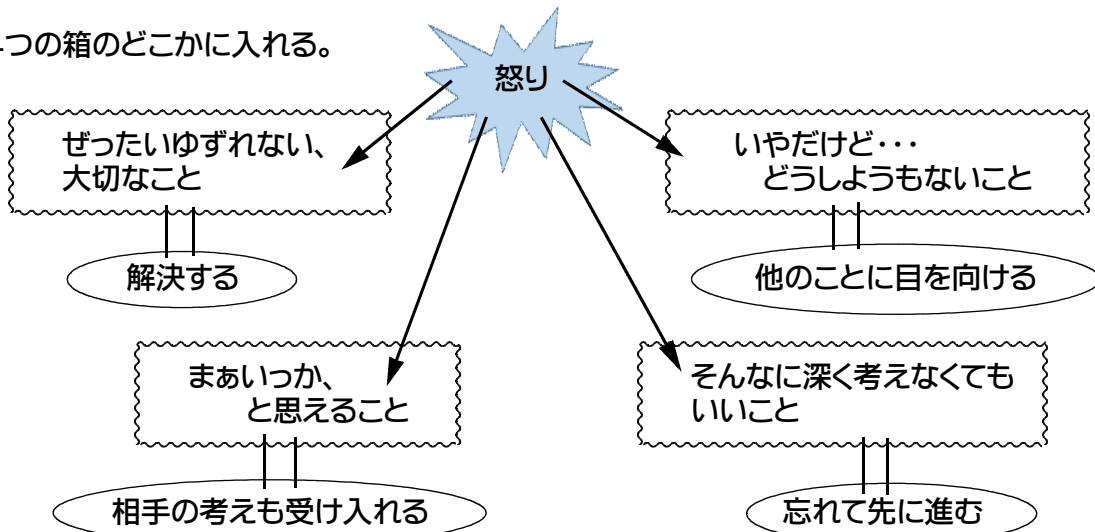
- ・ 6つ数える。
- ・ 手のひらに指で書く。
(頭にきていること、イライラしていること)
- ・ 深呼吸する。(4つ吐いて、3つ吸う)
- ・ 歌を歌う。



② 自分にかかる魔法の呪文や魔法の動作を決めておく。

「だいじょうぶ、だいじょうぶ」「ケセラセラ」「しんぱいないせー」
胸トントン(軽く胸をトントンする。)
グーパー体操(手を強くにぎって グー、開いてパー。グーパー、グーパー)
その場でジャンプ ストレッチ など

③ 4つの箱のどこかに入れる。



忙しいと、大人もイライラしがちです。みんなで「アンガーマネジメント」して、よい一年を!