

S S T 怒りのコントロール

今日のテーマ

腹が立った時はどうする？

場面

年 名前

A君はみんなとドッジボールをしていました。B君が強いボールを^な投げてきたので、A君は当たってしまいました。B君が「A君、弱いなあ。外野に出ろよ。」と言いました。A君は^{おこ}怒ってB君にくつを^な投げました。B君も^{おこ}怒ってA君に^{なく}殴りかかりました。A君とB君はケンカになってしまいました。

A君はB君にくつをなげました。なぜA君はB君にくつを投げたのでしょうか。

あなたは、何かいやなことを言われてはらがたったことはありますか？どんなことを言われましたか？

その時、あなたはどうしましたか？

S S T 怒りのコントロール

今日のテーマ

腹が立った時どうする？

考えてみよう

年 名前

あなたはどんな時にはらが立ちますか？考えてみましょう。

そんな時、どうしますか？○・×・△をつけてみましょう。

- ① () 相手を殴ったり、暴言をはいたりする。
- ② () その場をはなれてクールダウンする。
- ③ () 先生に言う。
- ④ () 机をけったり、いすをたおしたり物に当たる。
- ⑤ () なかったことにしてむしする。
- ⑥ () 友だちに相談する。
- ⑦ () 仕返しをする。

S S T 怒りのコントロール






今日のテーマ

腹が立った時どうする？

怒りのチェックシート

年 名前

怒りのチェックシートを使って、自分がどのぐらいはらが立っているのかをチェックしてみよう。

怒り度	表情	どんな時？	チェック
いか 怒り度1			
いか 怒り度2			
いか 怒り度3			
いか 怒り度4			
いか 怒り度5			

自分の気持ちが今どのぐらいの怒りなのかをチェックしてみましょう。はらが立った時、どうすると良いのかを考えてみましょう。

S S T 怒りのコントロール

今日のテーマ

腹が立った時どうする？

チャレンジカード

年 名前

腹が立った時に、怒りのチェックシートを使って自分の怒り度のチェックをしましょう。また、その時にどうしたのかを書いてみましょう。

腹が立った時の絵をかいてみましょう。

何がいやだった？

怒り度は？

その時にどうした？

やってみた感想は？

おうちの人へのメッセージ