

S S T

こんな時どうする？

今日のSSTのテーマ

腹が立った時どうする？

考えてみよう

年 名前

だれでも嫌ないやことがあります。友だちに嫌なことを言われたりすることもあるかも

しれません。あなたは嫌なことがありますか？

- ①よくある ②時々ある ③あまりない ④全然ない ⑤わからない

嫌なことがあった時や腹が立つことがあった時、あなたはどうやって感情をコントロールしていますか？

①()感情のコントロールができなくて、いつも暴言を吐いたり暴力をふるったりしてしまう。

②()何か別のことを考えて嫌なことは忘れるようにしている。

③()嫌なことは言わせておいて気にしないようにしている。

④()相手にも嫌なことを言ったりやったりして仕返しをしている。

⑤()その場を離れたりして、気持ちを落ち着かせるようにしている。

⑥()嫌なことを言われたときには「言わないで」とはっきり言う。

⑦()嫌なことを言われたら先生に言う。(友だちに話す。)

その他 _____

S S T

こんな時どうする？

今日のSSTのテーマ

腹が立った時どうする？

まとめカード

年 名前

嫌なことを言われたり、やられたりした時にどうやって自分の感情をコントロールするのはとても大切なことです。

あなたはどのように感情をコントロールしていますか？

あなたの感情のコントロールのやり方は次のどこに当てはまるでしょうか？

自分が傷つくもの	
相手が傷つくもの	
自分も相手も傷つくもの	
自分も相手も傷つかないもの	

自分も相手も傷つかない方法を考えましょう。