怒らない技術

「怒ること」を選んでいるのは、いつもキミ自身です。
ただ、それは「怒る」以外の方法を知らないだけかもしれない

このプリントで「怒る」以外にも解決の仕方があるってことを一緒に学んでいこう

【ワーク1】　キミは普段どんなときにイライラしたり、怒ったりする？
３つ書き出してみよう

【ワーク２】　次の場面で、怒る以外の選択肢はあるか考えてみよう

Aさんは、家でゲームをしています。宿題をやらなければいけないことは分かっているけど、今日は運動会練習で疲れたし、帰りに友達に足が遅いことをからかわれたこともあり、ゲームをして休憩しようと思っていました。
するとそこへ、仕事から帰ってきたお母さんがやってきて、「宿題やったの！？ゲームばっかりして！」と言ってきたので、「うるさいッ！あっち行ってよ！」と怒りました。

A 怒る　説明するのも面倒だし、言い訳してウソをついてると思われるだろうから

B 説明する　学校で何があったか、自分がいつ宿題をやろうと思っているかを話す

C 相談する　足が遅いことをからかわれたのが悲しかったとおうちの人に話を聞いてもらう

D 返事をする　宿題はこのあと５時からやるよ　と伝える（ポイントは何時から、あと何分など具体的に伝えること）