



ひばりんからのメッセージ



みんなは、怒ってしまうことはありますか??

サッカーしてたら、後ろから押された!!
ワザとやったんだ!!

話しかけたのに、無視されたよ!!
もう、友達じゃない!!



怒ったり、イライラしたりすると暗い気持ちになりますね。

そうなんだ。本当は怒りたくないんだ。

ダメなことだとわかっているけど、つい…。

怒ることも、みんなの大切な気持ちです。

怒る気持ちと上手に付き合って、自分も相手も傷つかないようにしましょう。

① 怒る気持ちにならないように、受け止め方を変えましょう。

「後ろから押されたこと」

⇒「わざとやった」のではなく「相手も真剣なのかな」と考える。

「無視されたこと」

⇒「嫌われた」のではなく、「今、忙しいのかな」と考える。

② イライラした時には、イライラが強くならないことをやってみましょう。

ゆっくり深呼吸、静かなところに行く など

③ 怒っていることを、正直に伝えよう。

「何がイヤなのか」「どうしてほしいのか」を言葉にしましょう。

どれも難しいことですが、練習することで、きっとみんなはできるようになりますよ。

動画もあります



【一人でなやまないで、そうだんしてみよう】

○ いばらき子どもSNS相談

URL:<https://line.me/R/ti/p/@190ostfe>

○ 子どもホットライン

TEL:029-221-8181

○ 24時間子どもSOSダイヤル

TEL:0120-0-78310

生徒支援(せいとしえん)・
いじめ対策推進室(たいさくすいしんしつ)
イメージキャラクター「ひばりん」