



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。

うん。うん。うん。



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

