

パパとママのアンガーマネジメント教室

～親子でアンガーマネジメントを学び、自分の感情に責任が持てるように感情整理を学びましょう～



子どもに教えるときの3つのルール

怒ることはわるいことではないが
守らなければいけない3つのルールがある。

- ✓ ひとをきずつけない
- ✓ じぶんをきずつけない
- ✓ モノにあたらさない

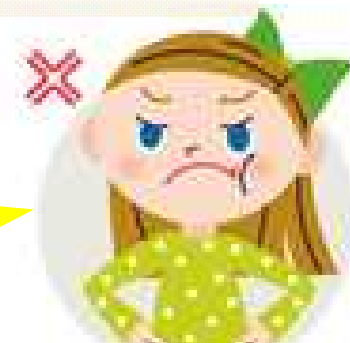


カッとなったとき

6秒ストップ°

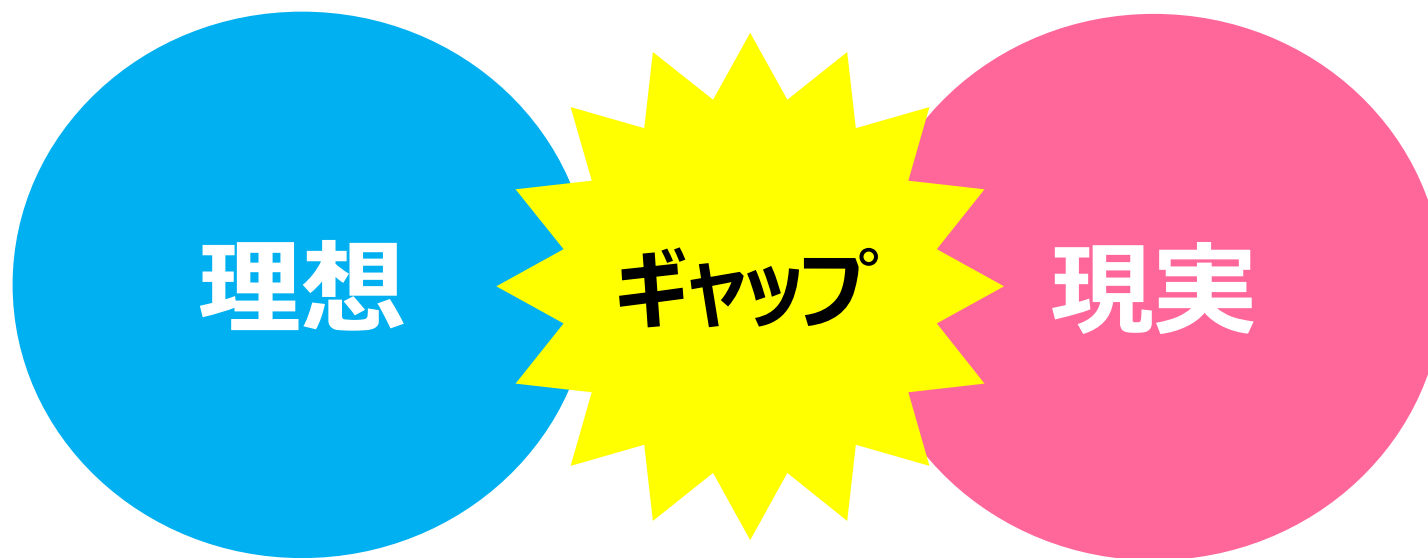
すぐに言い返さない
仕返ししない
手を出さない

1. 2. 3. 4. 5. 6. . . .



カッとなったときは数字を6まで数えよう！

怒る理由



学校

友だち

時間

部活

親

LINE

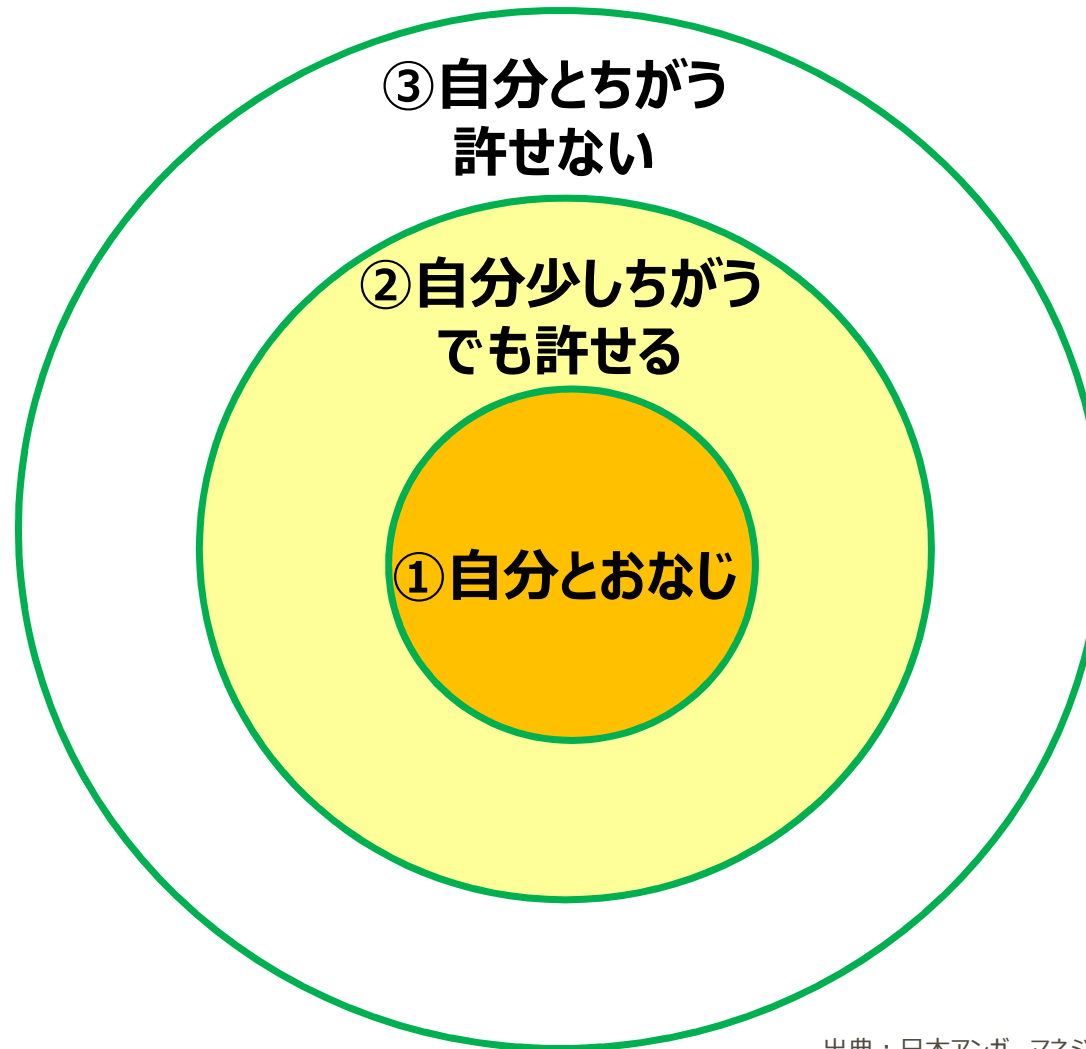
先生

ルール

その他

は、こうあるべきだ！

べきのボーダーライン



なんで許せる？許せないのか？そのラインは？

友達はどうあるべき

こうあるべきって何？

自分で本当に思ってる？友達が言うから自分もそう思う？

LINEの返事はすべき

何分以内の返事ならOK？

親はどうあるべき

君にとっての許せる、許せないのボーダーラインは？

君どっちの道を選ぶ？

頭にくること、イライラすることがあったとき、君はどうする？

それが自分で変えられるか変えられないかを考えよう！

自分で変えられる

いつまでに？
どうやって？
どのくらい？



自分で変えられない

別の道は？
別の方法は？
他に何かあるか？

みんなが素敵な人間関係をきずいていこう

自分を大切に、そして大好きな家族、友達、かかわってくれる人も大切にして
きらきらとした素敵な毎日をすごしましょう♪

