

ほけんだより

R8
2月①
2、20

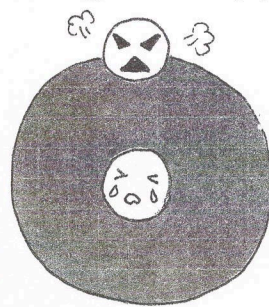


怒りと上手につき合うには...

こんなことはありませんか？

怒ったまま、きつい言葉を相手にぶつけてしまう。	嫌なのに、笑ってがまんしてしまい、家に帰ってから中物にあたる。
腹が立った友だちに、ぶきげんな態度をとり続ける。	友だちに怒りをぶつけてしまい、後になって自分を責める。

「怒りのさらに奥にある本当の気持ちを考えよう」



「怒り」は後から発生する、2次的な感情です。本当の気持ちは、多くの場合「自分が大切にされていない」「期待が裏切られた」という悲しみです。「自分は悲しかったんだ...」と、

その悲しみに気づいて、受けとめてあげて下さい。そして、そのことを相手に上手に伝えられたら、もっといいですね。

怒りにとらわれないテクニック

自分に合った方法を選んでね!!

① 人に話す

人に話すことで、気持ちを整理でき、怒りを客観視できます。信頼できる人に聞いてもらうことで、安心でき、前向きになれるよ。

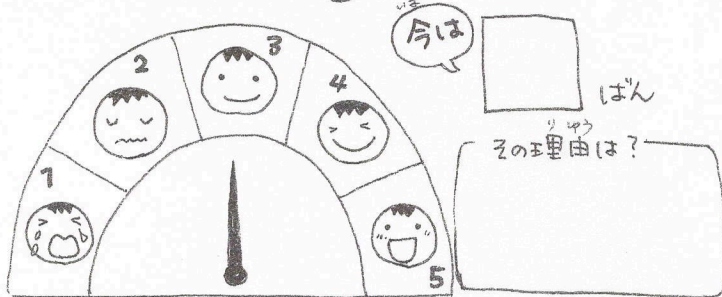
② 6秒をのりこえる

頭から離れず怒りのピークは6秒間だそうです。そこをのりこえることが大事。人の頭は2つのことを考えられないため、少し忘れて気分をかえるといいよ。

「怒り」は、扱いが難しいけど、実は大切な感情です。

友だちに嫌なことを言われたりして、怒りがわいてくることがあるかもしれませんが、うまく表現できないと、友だちとの関係が悪化したり、自分を責めて落ち込むことに...。でも、怒りは悪い感情ではありません。あなたの心を守る、大切な感情のひとつです。

心のメーター あなたの心は？



♡ 自分のメーターを上げるコツ

- 睡眠、食事、運動で生活を整える。
- 好きなことをして、リフレッシュする。

♡ 自分のメーターを下げないコツ

- 嫌なことは「やめろ」と伝えるなど、自分の心を大切にすること。
- おうちの人や仲よしの友だち、先生に話を聞いてもらう。

では、友だちのメーターは？

自分の考えを一方向的に押しつけたり、強い言葉をかけたことで、相手の心のメーターを下げちゃっていませんか？
相手が笑っていたとしても、心が傷んでいることもあります。友だちの心のメーターにも心を配れるといいですね。

気持ちのコントロールは大人でも難しいです。そもそも、自分の心が今どんな状態で、何が悲しくて、何に怒っているのか、それを理解し、言葉にすることは、子どもにとってもハードルの高いことだと思います。そんな、コントロールできない気持ちを抱えて保健室を訪れる子たちがあります。けれど涙を目に抑えていたため顔を真っ赤にした子、「お腹が痛い...」とだけ言って下を向いてしまう子、黙ったまま入口で立ちっくしている子、自分ではコントロールできず「怒りを爆発させる子...。まずは落ちつくのをゆっくり待つ、話を聞いてほしいかそっとしておいてほしいのかを「選人」で選んで、何があったのか、どんな気持ちだったか、どうしたかったかをゆっくり言葉にさせて、その後の行動を、時間をかけて一緒に考える...。学校はそういうことを、大人や友だちの力をかりて学ぶ大事な場所です。だから、苦しいときに子どもたちが保健室を頼ってくれた、そのことを無駄にしないために、みんな誠心誠意、心の成長を支え、背中を押せる大人になりたいです。

ほけんしつからひとこと

あきもと ゆきこ