

②^{いか}怒りと上手に付き合おう<小学校>

ワークシート ()年()組()号 名前()



^{いか} ^{じょうず} ^つ ^あ
怒りと上手に付き合おう



☆ ^{いか} ^{しかた} ^{れんしゅう} 怒りのコントロールの仕方を練習しましょう。

	ポ イ ン ト	できたら ○をつけよう
^{しんこきゅう} 深呼吸	^{しず} ^{こきゅう} 静かに、ゆっくりと呼吸する	
	^{くうき} ^{はな} ^す 空気を鼻から吸って、口から出す	
カウントアップ	^{こころ} ^{なか} ^{かぞ} 心の中で、ゆっくりと数える	
	^{いじょう} ^{かぞ} 5以上数える	
自分への声かけ	^{まち} ^お ^つ ^{おこ} ^{おこ} 「待て」「落ち着け」「怒らない、怒らない」 ^{じぶん} ^{かんが} ^{ことば} 自分で考えた言葉 ()	

☆ ^{ふだん} ^{いか} ^{ばくはつ} 普段、怒りが爆発しないように自分がしていることやこれから使っていきたいなと思った怒りのコントロールの仕方を書きましょう。



②^{いか}怒りと上手に付き合おう＜小学校＞



ふりかえりシート



()年()組()号 名前()

○今日の^{きょう}学習を^{がくしゅう}ふり^{かえ}返りましょう。(当てはまるものを○で^{かこ}囲みましょう)

(1)^{がくしゅう}学習に^{すす}進んで^{さんか}参加することができましたか？

できた だいたいできた あまりできなかった できなかった

(2)^{いか}怒りの^{しく}仕組みが^わ分かりましたか？

^わ分かった ^わだいたい分かった ^わあまり分からなかった ^わ分からなかった

(3)^{いか}怒りの^{しかた}コントロールの^わ仕方が分かりましたか？

^わ分かった ^わだいたい分かった ^わあまり分からなかった ^わ分からなかった

(4)^{きょう}今日の^{がくしゅう}学習の^{かんそう}感想を^か書きましょう。