Colorful friend´s

アンガーマネジメントの 達人に なろう！

	年		月		日	

怒りを 自分で 防ぐ ことを、 アンガーマネジメントと 言います。

方法などを 知って、 アンガーマネジメントの 達人に なりましょう！

イライラを しずめる 方法

①イライラすることから 離れて、 一人に なる！

②声を だんだん 小さくしながら、 数を 逆に 数える！ 「６，５，４，３，２，１、０」

③肩を 上げて、 下げて、 ２回 深呼吸を する！ 「スーハ―、スーハ―」

④笑顔で 胸を 優しく なでる！「ニコッ！なで、なで、なで、なで」

⑤元気に なる 呪文を 唱える！

「＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

それでも 怒ってしまう ことも ある…

怒る ときの ルール

・ ＿＿＿＿を 傷つけない！

・ ＿＿＿＿を 傷つけない！

・ ＿＿＿＿を 壊さない！

・人に よって 怒り方を 変えない！

・散らかした 場合は ＿＿＿＿＿＿＿＿！