

■怒っているわたし

【ねらいとする能力】

・自己への気づき ・他者への気づき ・対人関係

目的

子どもが怒っている時の体や表情などの特徴を考え、子どもが感情理解を深められるように家庭での指導に活かす。

○準備物

- ・ 怒りレベルの絵

○ワークショップ概略

- (1) 感情には強さがあることを知る。また人によって感じ方が異なることを理解する。
- (2) 適切に感情を表出する方法を知る。

○ワークショップの流れ

場面	教師の指示(★)と保護者の反応・行動(△)	留意点
説明	(場合によっては、事前に雰囲気作りをする。) ★ 今日は、怒った時の体の特徴や気持ちには強さがあること、そして気持ちを表出する方法を学習しました。	
活動	★ みなさんのお子さんは、怒った時どんな顔になりますか？また、どのようなしぐさをしたり、どんな特徴がありますか？ △ [グループで発表。] 顔が赤くなる/無口になる/言葉遣いが悪くなる/物にあたる。 ★ 次に、今日の授業では、怒りの強さを少しいライラしている「怒りレベル1」、もう少し怒っている「怒りレベル2」、とても怒っている「怒りレベル3」の3段階に分けました。これからいくつか場面をあげますので、その場で自分のお子さんが感じると思う怒りのレベルに挙手してください。例えば、自分が食べようと思っていたプリンを食べられた場面でのどのくらい怒りますか？レベル1ですか？2ですか？3ですか？ △ [教師の質問に挙手をして回答する。] ★ 今日の授業を通して、子ども自身が自分の気持ちに気づくことができるようになってほしいと思っています。そして、家庭でも指導できるように、そういった場面で子どもの気持ち理解が深まるための声かけのコツを教えます。例えば、兄弟姉妹でケンカをしたとき、どのように声をかけていますか？グループで話し合ってください。 △ [グループで話し合う。]何をケンカしてるの！/やめなさい！ ★ このような時には、体の様子と気持ちを含めた言葉かけをしてください。例えば「目がつりあがっていて怒っているようだけど、どうしたの？」といった具合です。そして、子どもの返事に対して「自分の物を勝手に使われたから、怒っているんだね。」と、今の気持ちとその理由をまとめてあげてください。 ★ どんな気持ちも自然に起こるものなので、例え怒りであっても、その気持ちを感じることは悪いことではありません。問題はその表現の仕方です。一番よい方法は、相手に自分の気持ちを正確に言葉で伝えることです。今日の授業では、子どもに教えていませんが、特別にそのポイントを教えます。自分の気持ちを伝えるポイントは「あなた…」で始めるのではなく、「私は○○な気持ちになった。」と伝えることです。	怒りレベル1～3の絵を示す。 いくつかの場面を提示する。 その他、親子間や学校での子ども間の葛藤場面を取り上げて考える。 B3 参照。
まとめ	★ 今日は、怒りの強さ、そして表現方法について考えました。人によって感じ方やその強さが異なります。また、気持ちを表現する時は「私は…」で始めるとよいでしょう。	

ワークショップをするにあたって

「気持ちの伝え方のポイント」の詳細は、B3、C1を参考にしてもらいたい。