

自分の気持ちに気づいて上手に表現したい、小学4～6年生のお子さま対象



筑波大学心理発達教育相談室こころの健康講座

# イライラと上手につきあう方法を学ぼう

## ～ 小学生からのアンガーマネジメント ～

イライラやいかりの気持ちは、わたしたちのだれもが感じる、大事な気持ちのひとつです。ですが、つきあい方をまちがえると、爆発してしまったりしてトラブルのもとになることがあります。本講座では、ワークブック『いかりやわらかレッスン』を用いて、読んだり書いたり、体験的なワークを通して、自分の気持ちに気づき、上手にコントロールしたり、表現したりする方法(アンガーマネジメント)を学びます。イライラとうまくつきあい、毎日をもっと楽しくすごしましょう。

内容  
日時

いかりやわらかレッスン 全6回 1回60分 土曜15:00～16:00  
10/19開始 毎週土曜日開催

【準備】 開始前 個別インテーク

- 第1回 10月19日 いろいろな気持ちに気づく
- 第2回 10月26日 いかりの気持ちに気づく
- 第3回 11月2日 いかりの気持ちをコントロールする
- 第4回 11月9日 別の考え方を見つける
- 第5回 11月16日 自分の考えや気持ちを伝える
- 第6回 12月21日 フォローアップミーティング

※ワークブックを使って、実際に読む・書く・体験するなどのワークを行います。

※インテークで、知的な面でプログラムの理解に困難感がある場合、また行動的な面でグループへの安定的な参加が見込めない場合等は、参加をお断りしたり、個別面接をご案内する可能性があります。

対象

通常級へ通う 小学4～6年生(定員 8名) 先着順

※全日程にご参加ください。

【募集期間】 令和元年9月2日(月)よりインテークを開始いたします。  
お電話で、相談室へお申し込みください。