

今日もイライラ！？

ワーク用エピソード

智子さんには、ソウタくんという小学校1年生の子どもがいます。ソウタくんは、何かに夢中になると他のことが目に入らなくなることがたまにあります。

ある日のこと、ソウタくんは、学校から帰ると、ランドセルを玄関に放り投げると、テレビを見始めました。智さんは、「ソウタ、先に宿題や明日の準備をしておきなさい。」と声をかけました。ところが、ソウタくんは、テレビに夢中になって、智さんの声がまるで聞こえていません。

何回声をかけても動こうとしないソウタくんに対して、智さんは、イライラがつのって、「いい加減にしなさい！」と怒鳴ってしまいました。



ワーク1 エピソードのように、最近イライラしてお子さんを怒鳴ってしまったことはありますか。その場合、他にイライラの原因はなかったか、考えてみましょう。

ワーク2 エピソードの場合、ソウタくんには、どのように接するとよいと思いますか（本当に伝えたいことは何ですか）。

ワーク3 参加者同士で、イライラ解消法を出し合ってみましょう。

<p>(例) わたしは、好きなスイーツを食べまわります!!</p>		

