

ゲームのチーム戦で負けてしまった！敵に倒された！
そのとき、あなたはどのような気持ちになる？



- ☐ くやしい！ ☐ かなしい！
☐ ムカムカする！ ☐ その他（ ）

ものに当たったり、悪い言葉を使うと

×物がこわれる

×友達が傷つく

×かっこわるい



イライラ攻略テクニック

○深呼吸... 1・2・3 と数えよう

○水を飲む

○イライラを我慢するとかっこいい

考え方をレベルアップ

負けた＝「自分がダメ」ではない

負けた＝「もっと強くなるチャンス」

「次はどうすれば勝てるかな？」と考える人がゲーム名人！

イライラしたとき、どっちが「かっこいい」か正解に○をつけよう

() 大声で「うざい！」「なんだよ！」とさけぶ

() 「ドンマイ」と言って、深呼吸する

() 怒ってゲームの電源をブチっと切る

