

7月7日(月) 七夕集会

【機嫌】

自分で自分の機嫌を取っていくために効果的な方法の1つが、自分の思考したいでできる表情・態度・言葉を選択することです。どういう表情でいたら自分の機嫌がよくなるかを考えてみましょう。笑顔だと思えば笑顔を選択しましょう。面白いことを紹介します。ぜひ試してください。機嫌な時、不機嫌な時の経験を思い出し、それがどんな結果が出たかを思い出して2つに分けて書いてみましょう。ご機嫌であった時は、食事がよりおいしかったり、人に優しくなれたり、判断力、丁寧さ、創造力、傾聴力、実行力、仕事に集中できることなどありませんか。こう考えると、機嫌な時とても気持ちよく、効率よく物事ができますね。



6年生教室前に、音読目標!