

イライラする 落ち着かない
ガマンできない・・・

こころの信号機

気持ちが落ち着かない時は、
「こころの信号機」を使って、
正しく行動しましょう。

1. 止まれ!

深呼吸^{こきゅう}を3回して、
気持ちが落ち着くまで待ちましょう。

2. よく考えよう。

どうすればうまくいくか、
たくさん方法を考えましょう。

3. やってみよう。

一番いいと思う方法を
やってみましょう。

うまくできたかな?

自分がした方法を、ふり返りましょう。