

5 だんかい表



きもち のものさし



どんな気持ち

自分にできること



- ・パニック！
- ・頭がぼく発しそう

- ・一人の場所に行く
- ・お母さんを呼んで家にかえる



- ・ピリピリする
- ・たたきそうになる
- ・どなる

- ・顔を洗う
- ・お母さんに話す
- ・先生に話す



- ・気分がわるい
- ・話をしたくない
- ・いやになる

- ・ひとりになる
- ・他の子に近寄らない



- ・イラっとする
- ・おもしろくない
- ・少しイヤ

- ・大きく息をする
- ・水をのむ
- ・体をうごかす



- ・ふつう
- ・気分がいい

- ・楽しくいられる