

どうすればいい？



こんなとき

パニックをおこす。
大声で泣きさけぶ。



水をのむ。



「おまじないの
紙」を見る。



背中を
さすってもらおう。

どうすればいい？



こんなとき

パニックをおこす。
大声で泣きさけぶ。



かがみ

鏡を見る。



しんこきゅう

深呼吸をする。



楽しいことを
考える。