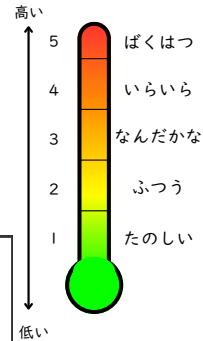


コトノハ教材 イライラした気持ちの考え方や行動Ⅱ



どのようなときにイライラしますか？ 下の例も参考に考えましょう。

- ・まわりがうるさいとき
- ・外が暑いとき
- ・ゲームがクリアできないとき
- ・疲れているとき
- ・雨で洋服がぬれてしまったとき
- ・転んでしまったとき

イライラした時はどうしたらいいですか？ 下の例も参考に考えましょう。

- ・おちゃを飲む
- ・散歩をする
- ・音楽を聴く
- ・ともだちとお話をする
- ・大好きなごはんを食べる
- ・深呼吸をする

