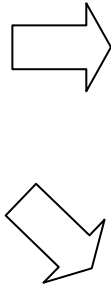


問題

いやな事を言われた

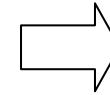
その時の気持ち

いらいらした
がまんできない



どうしたか

たたいた
泣いた



どうなった

けんかになった
学校を飛び出した

どうした方がよいか。どんなことができるか。

〇〇さんに話をきいてもらう

先生に言いに行く

ゆっくり 10 数えてがまんする

助けてくれる人・自分でできること

先生：話を聞いてくれる。相手を注意してくれる。

〇〇さん：先生を呼んでくれる

深呼吸をして落ち着くようにする。

その場をはなれる。