

自己肯定感が低く、感情をコントロールできない生徒への個別指導（例）

## かんじょう 感情をコントロールする方法 ほうほう

### ○ かんじょう 感情をコントロールするための6つのポイント

#### 1 しんこきゅう すうびょう ま 深呼吸をして数秒待つ

しんこきゅう 深呼吸 （ ）かぞえる

#### 2 いか 怒りのポイントをよくかんがえる

イライラすることで（ ）のかどうか

#### 3 ものごと ひ じぶん つく 物事を引きずらないための自分のルールを作っておく

イライラしたら一度（ ）

#### 5 じぶん お つ 自分を落ち着かせることをする

す 好きなことをして感情を（ ）ことがたいせつ



#### 6 すいみん じゅうぶん と 睡眠を十分に取る

からだ けんこう （ ）にかんけいしている

