

イライラの さくせん カード

むかっ としたら、6秒^{びよう}

- 1 とまって 6つ かぞえる (しんこきゅう)
- 2 その 場^ばを はなれるか、先生^{せんせい}に 言う^い
- 3 おちついてから ことばで つたえる

こまったら きめて おいた おちつく 場所^{ばしょ}に 行く^い

れんしゅうしてから つかう

ちょうどよい きよりの カード

うで 1本^{ぽん}ぶん、はなれる

- 1 うでを のばした くらい はなれて 立つ^た
- 2 さわる まえに 名前^{なまえ}を よぶ
- 3 「いま いい？」と きいてから 話す^{はな}

こまったら 「近い^{ちか}」と 言われたら 1歩^い さがる^ぼ

れんしゅうしてから つかう

あてられてから 言う^い カード

手^てを あげて、まつ

- 1 こたえが わかったら 手^てを あげる
- 2 名前^{なまえ}を よばれるまで 口^{くち}は とじて おく
- 3 よばれたら 話す^{はな}

こまったら がまんできない ときは ノートに 書^かく

れんしゅうしてから つかう

まにあわない ときの さくせん カード

のこりは 「いつ やるか」を きめる

- 1 いま できる ことを 1つ えらんで やる
- 2 「いつ やるか」を 先生^{せんせい}と きめる
- 3 つぎの じゅんびに うつる

こまったら 「あとで やる 時間^{じかん}は ありますか」 と きく