

こんなとき どうする？

じぶんに あう ほうほうを えらぼう

イライラ したとき



- ☐ しんきゅう する
- ☐ すこし はなれる
- ☐ おとなに つたえる

かなしく なったとき



- ☐ なく
- ☐ はなしを きいて もらう
- ☐ きゅうけい する

ふあんに なったとき



- ☐ よていを かくにん する
- ☐ てを つなぐ
- ☐ しつもん する

うるさくて つらいとき



- ☐ みみを ふさぐ
- ☐ しずかな ばしょへ いく
- ☐ つらいと つたえる

なまえ: _____

こんなとき どうする？

じぶんに あう ほうほうを えらぼう

しっぱいして くやしいとき



☐ もういちど やる

☐ てつだって もらう

☐ すこし やすむ

あそびを おわりたくないとき



☐ あと なんぷんか きく

☐ さいごに いっかい やる

☐ つぎの よていを みる

まけて おこったとき



☐ くやしいと いう

☐ そのばを はなれる

☐ しんこきゅう する

いやなことを されたとき



☐ やめてと いう

☐ せんせいを よぶ

☐ そのばを はなれる

なまえ: _____

こんなとき どうする？

じぶんに あう ほうほうを えらぼう

きんちょう したとき



- ☐ ゆっくり いきを はく
- ☐ れんしゅう する
- ☐ おとなに つたえる

はずかしいとき



- ☐ したを むいても いい
- ☐ ゆっくり はなす
- ☐ てつだって もらう

こわく なったとき



- ☐ てを つなぐ
- ☐ こわいと つたえる
- ☐ いっしょに きてもらう

つかれたとき



- ☐ すわって やすむ
- ☐ みずを のむ
- ☐ つかれたと つたえる

なまえ: _____

こんなとき どうする？

じぶんに あう ほうほうを えらぼう

わからないとき



- ☐ しつもん する
- ☐ もういちど みる
- ☐ てつだって もらう

まちがえたとき



- ☐ けして なおす
- ☐ もういちど かんがえる
- ☐ おしえて もらう

ともだちに はいりたいたいとき



- ☐ いれてと いう
- ☐ いっしょに あそぶ
- ☐ せんせいに てつだって もらう

ひとりに なりたいたいとき



- ☐ しずかな ばしょへ いく
- ☐ ひとりに なりたいたいと いう
- ☐ すこし やすむ

なまえ: _____

こんなとき どうする？

じぶんに あう ほうほうを えらぼう

あさ おきられないとき



- ☐ カーテンを あける
- ☐ みずを のむ
- ☐ おとなに てつだって もらう

きがえたくないとき



- ☐ ふくを えらぶ
- ☐ じゅんぱんを きめる
- ☐ すこし てつだって もらう

でかけたたくないとき



- ☐ よていを かくにん する
- ☐ いやなことを つたえる
- ☐ じゅんぴを てつだって もらう

ねるじかんに なったとき



- ☐ あと なんぷんか きく
- ☐ おもちゃを かたづける
- ☐ ねる じゅんぴを する

なまえ: _____

こんなとき どうする？

じぶんに あう ほうほうを えらぼう

おもちゃを かしてほしいとき



- ☐ かしてと いう
- ☐ じゅんばんを まつ
- ☐ せんせいに てつだって もらう

おもちゃを とられたとき



- ☐ かえしてと いう
- ☐ じゅんばんを きめる
- ☐ おとなに つたえる

いけんが ちがうとき



- ☐ あいての はなしを きく
- ☐ じぶんの きもちを いう
- ☐ いっしょに かんがえる

けんかに なったとき



- ☐ すこし はなれる
- ☐ おちついて はなす
- ☐ せんせいを よぶ

なまえ： _____

こんなとき どうする？

じぶんに あう ほうほうを えらぼう

せんせいの はなしが わからないとき



- ☐ もういちど きく
- ☐ みほんを みせて もらう
- ☐ わからないと つたえる

じゅんばんを まつとき



- ☐ あと なんにんか みる
- ☐ すきなことを して まつ
- ☐ いつできるか きく

よていが かわったとき



- ☐ あたらしい よていを みる
- ☐ どうしてか きく
- ☐ すこし やすむ

べんきょうが むずかしいとき



- ☐ できるところから やる
- ☐ もんだいを へらして もらう
- ☐ てつだって もらう

なまえ： _____

こんなとき どうする？

じぶんに あう ほうほうを えらぼう

おなかが いたいとき



☐ おとなに つたえる

☐ しずかに やすむ

☐ ほけんしつへ いく

あつくて つらいとき



☐ みずを のむ

☐ すずしい ばしょへ いく

☐ あついと つたえる

においが つらいとき



☐ そのばを はなれる

☐ はなを おおう

☐ つらいと つたえる

ひとが おおくて つらいとき



☐ しずかな ばしょへ いく

☐ おとなの そばに いく

☐ すこし やすむ

なまえ： _____