

きもちをしずめる方法

① 深呼吸(しんこきゅう)

1. 「1, 2, 3」とカウントしながら、はなからゆっくり大きく息をすいます(おなかをふくらませます)。
2. 少し止めて「4」とカウント
3. 「5, 6, 7, 8, 9, 10」とカウントしながら、口からゆっくり息をはきます(おなかをへこませます)。



② 6秒間ガマンする

深呼吸(しんこきゅう)したり、ほかのことを考えたりしながら頭の中で6秒数える。6秒をやり過ぎるときもちちはおちついてきます。



1.2.3.4.5.

③ 顔をあらう(顔を冷やす)

カッとなった時に、水で顔をあらう。顔を水でひやすときもちちはおちつきます。ぬれたタオルや冷えたペットボトルでひたいを冷やすのも同じ効果があります。



④ その場をはなれる

プチ切れそうになるまえに、その場をはなれる。

