

いまの気持ちを話そう

大人と一緒に試す3つの活動。指さし、絵、言葉でもいいよ。やらないことを選んでもいいよ。

1. いま、どんな気持ち？

気持ちを絵や言葉で表そう。正解はないよ。

2. 体のどこで感じる？

体の絵を描いて、気持ちを感じる場所に印をつけよう。感じ方は人それぞれ。

3. 何が助けになるかな？

大人と一緒に選ぼう。休む、水を飲む、絵を描く、そばにいてもらう、ほかの方法でもいいよ。

練習する言葉：「いま_____と感じます。_____が必要です。手伝ってもらえますか？」