パニックになりそうなときの支援素材

かーむだうん

に　いきます

1. カームダウンできる「場所にいくための」カード
2. 我慢するための言葉や呪文を決めてとなえるためのカード

（好きな言葉を決めてください）

1. コーピング

トランポリン　します

音楽　ききます

しんこきゅう　して

５　かぞえます