

ね

熱さましのセルフコントロールを

【ADHDへの対応例②】

自分の衝動的な行動でトラブルを起こしたADHDの生徒が、興奮したまま人や物に当たってしまうことがあります。そのような時は、次のように自分でゆっくり熱をさますようなセルフコントロール（クールダウン）が必要です。

◆深呼吸したり、肩の力を入れたり緩めたりする。



◆自分にとってクールダウンできる場所を決めて、しばらくその場で時間を過ごす。



◆実際に起きたトラブルの場面を絵にして自分の言動をふり返る。

(「コミック会話」実践例より)