ポジ変(^\_-)-☆

になる(+\_+)　→　みかたを(

　氏名

リフレ―ミング

「ももの」。 お水が半分入っているコップを見て「しかいない」という考え方と「もいる」という考え方はどっちがいい考え方？？

に、をかえることを**リフレ―ミング**といいます(⋈◍＞◡＜◍)。✧♡

ポジ変辞典

言い換えてみると

★

１．言葉をポジ変（リフレーミング）してみよう！！

①　最初の言葉

②　ポジ変

２．友達のマイナス言葉をポジ変！！

②　ポジ変

①　最初の言葉

３．あなたの学校生活や日常生活で起きるストレッサーを書きだし、ポジ変してみよう！

　　　　　新しく生まれた言葉

イヤだなと思うこと

リフレーミング

４．今日の授業を受けて、ストレスについてわかった事を書いてください。