

# こわい を「へっちら！」に…！



## へっちら 3つのルール

### あせらない

無理は禁物  
1日1ステップでOK

### たのしく

「こわいもの」は大好きな  
おやつがかならずセット！

### えがおで

家族が笑顔なら  
自然とリラックス



＼ナイス「へっちら！」／

### みるだけ



苦手なものを、まずは電源オフの状態ですばに置いてみる。  
そばでおやつをあげて、存在に慣れてもらおう。

お落ち着いていたら次のステップ▶

### うごく/ちいさく



わんちゃんのそばでそのものを動かして見せながらおやつ。  
遠くの小さな音からはじめるのもあり。  
動きも音もこわくないと覚えてもらう。

お落ち着いていたら次のステップ▶

### ふれる/おと



苦手なもので手足や口にやさしくタッチしたり、すこしずつ音を大きくしながらおやつ。  
怖くない、痛くないものだとして教えてあげよう。

お落ち着いていたら次のステップ▶

### ちょこっと



本番をほんの少しだけやってみる。  
爪1本、歯を1本、スイッチ1秒だけなど。  
意外と平気と感じてもらう。

お落ち着いていたら次のステップ▶

### ふやしていく



前のステップができたなら、爪を2本にしたり、時間を2秒にしたり。  
わんちゃんのペースで少しずつふやして自信に…。

怖がったら前のステップへもどる