

今年の秋の始まりは、急激な気温の低下や長く続く大雨など、気圧がジェットコースターのような日々でしたね。お子さんたちは大丈夫でしたか？ ままのりあに通ってくださるお子さんたちは特に気圧の変化が苦手です。頭が痛くなったり、耳がツーンとしていたり、イライラが募ったりして誰かにハツ当たりしなくなる、そんな気分で過ごしていることでしょう。そんな我が子に付き合うのも大変です。ささいなことでイラつく我が子にママもぶち切れる。「どうして!!」「まったく!!」とお互いに叫び合う... そんな悪循環が目に見えます。

ぶち切れた我が子と付き合うには?? それには秘訣があり、慣れてしまえば「意外と楽でした」「目からうろこでした」「自分の精神衛生に良かった」など、実践したママたちからの感想もあります。それは、「無視すること」です。泣いたり暴れたりする行動に対し反応しないこと。なだめようとしないことです。「泣きたい時は泣けばいい、暴れたい時もあるよね(危険なものは周りから排除し) どうぞお好きに♡」という心づもりで、ママがその場から離れられるなら、それがベストです。傾きにいと必ず何か言いたくなります。荒れている我が子に腹もたちます。当然のことです!

でも、荒れている子どもの立場からすると、イライラぶち切れている時にアレコレ言われると、その言葉が刺激となりさらに、さらにイライラ気分が上昇するのです。お互いのためによくありません。イライラしている時は、自分ひとりでクールダウンできることが一番です。お子さんがひとりでクールダウンし、自分のイライラする気持ちと折り合いをつけ、うまく付き合っていけ

るよう手助け するためにも、「無視すること」「口は出さず見守るのみ」という2つの手法をママたちにも身につけて欲しいと願っています。

これから気持ち良い季節が巡ってくるでしょう。我が子が荒れていたら、そっと家を出て、空を見上げて大きく深呼吸し、美味しそうなデザートを描くことをお勧めします♡ ひでみ

11月の保護者会のお知らせ

11月16日(月)

10:00 ~ 11:30 教会にて

次回の「ままのりあ通信11月号」に参加票がありますので、参加される方は提出をお願いします。聞きたいことリクエストも受付中! たくさんおしゃべりしましょう♪

イベント報告!!

9月22日に「非常食を食べてみよう」のイベントがありました。そのまま食べることも出来るスープやハンバーグ。水やお湯を入れるだけでできるパスタやアルファ米 など... みんなで少しずつ味見をしました。中でも5年の保存が効く「尾西のひだまりパン」がしっとりおいしく好評でした。どの非常食も思ったよりおいしく、イメージが変わりました。またの機会にぜひ参加してくださいね♡

日	月	火	水	木	金	土
10 月				1	2	3
④	5	6	7 F.S. PM ひろば	8	9	10
⑪	⑫ イベント	13	14 F.S	15	16	17
⑱	19	20 AM ひろば	21 F.S	22	23	24
⑳	26	27	28 F.S	29	30	31

※ 祝12日(月)の通常のグループ。個別はお休みです

F.S... フリースペース (11:00~13:00)

学校に行くのがしんどい時、ままのりあでリラックスして過ごしませんか？ その日の過ごし方は職員と相談しながら自分で決めています。昼食等、詳しくは職員まで お尋ねください✿

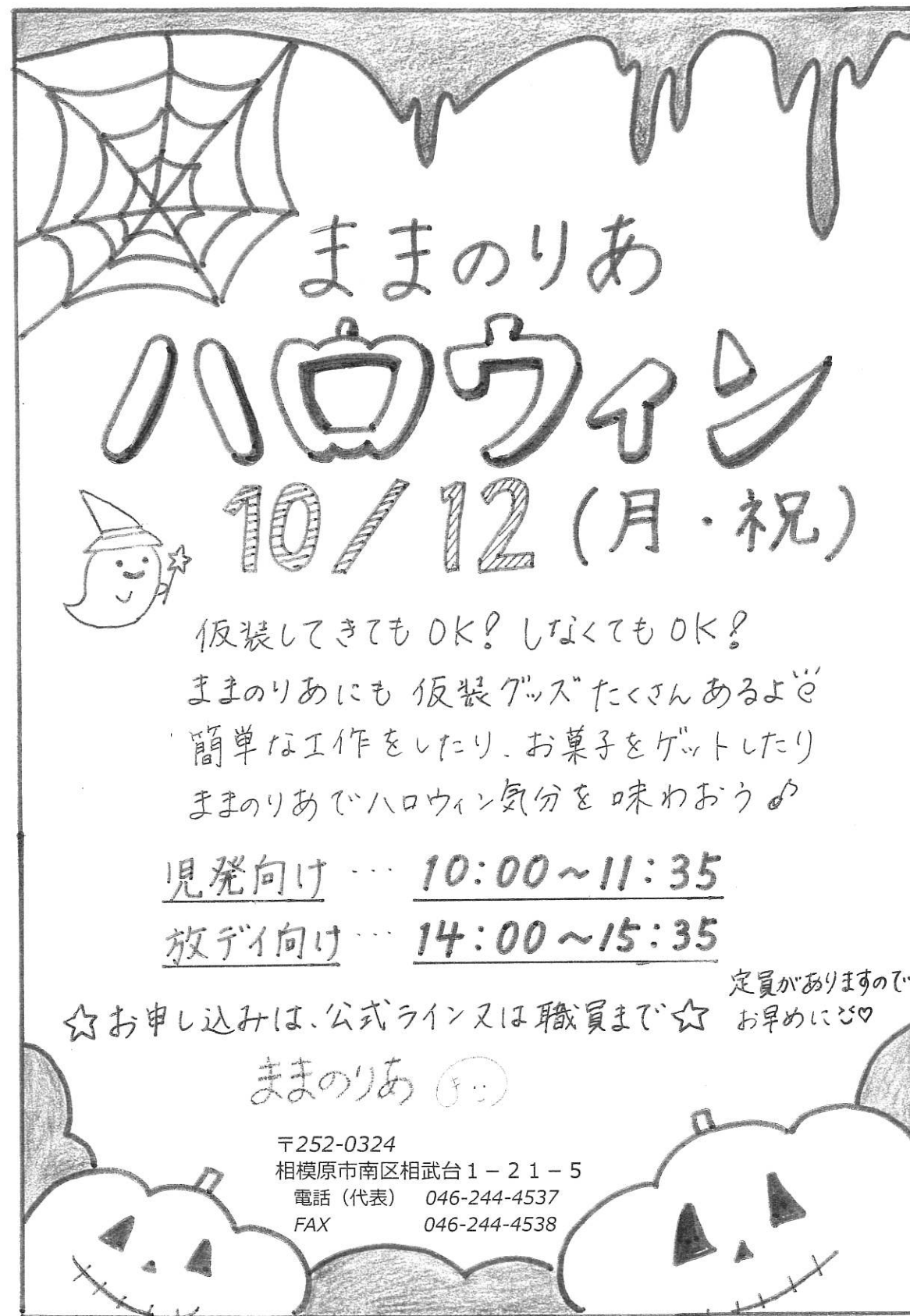
ままのりあ広場

時間が変わりました!!

“午前中にひろばが あったらなあ...”の声を多数いただき、10月から月1回、第3火曜日に午前中の回をつくりました♪ (第1水曜日に午後の回もあります)

利用者さんのきょうだい児さんや、お近くの方、子育てに困りの方、ままのりあってどんなところ？ 遊びに来てね

✿ 第1水曜日 13:00~14:00 ✿ 第3火曜日 10:00~11:00



ままのりあ
ハロウィン
10/12(月・祝)

仮装してきてOK! しなくてもOK!
ままのりあにも 仮装グッズたくさんあるよ
簡単な工作をしたり、お菓子をゲットしたり
ままのりあでハロウィン気分を味わおう♪

見学向け... **10:00~11:35**
放デイ向け... **14:00~15:35**

☆お申し込みは、公式ライン又は職員まで☆ 定員がありますので お早めにご

ままのりあ

〒252-0324
相模原市南区相武台1-21-5
電話(代表) 046-244-4537
FAX 046-244-4538