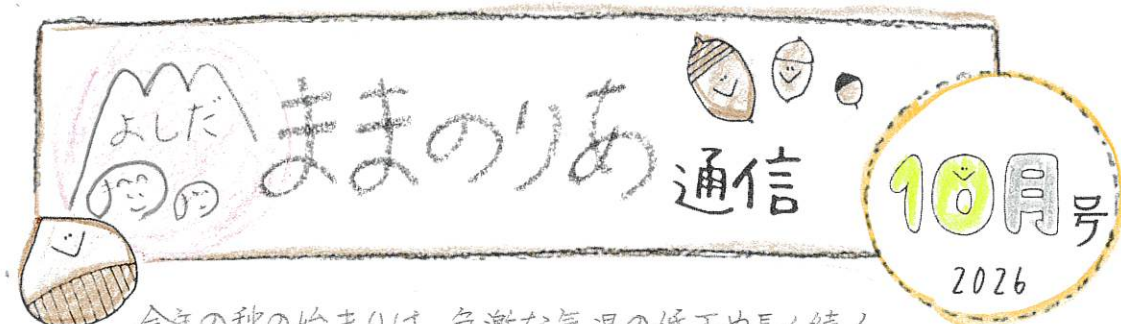




今年の秋の始まりは、急激な気温の低下や長く続く大雨など、気圧がジェットコースターのような日々でした。お子さんたちは大丈夫でしたか？ ままのりあに通って下さるお子さんたちは特に気圧の変化が苦手です。頭が痛くなったり、耳がツーンとしたり、イライラが募ったりして、誰かに八つ当たりしたくなる、そんな気分で過ごしていることでしょう。そんな我が子に付き合うのも大変です。ささいなことでイラつく我が子にママもぶち切れる。「どうして!!」「まったく!!」とお互いに叫び合う...そんな悪循環が目に見えます。

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「意外と楽しかった」「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良い、暴りたい時もあるよね(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。側にいると必ず何か言いたくなります。荒れている我が子に腹も立ちます。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。



これから気持ちの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进行思い描くことをお勧めします(笑)(長島英美)

あそびながら、笑顔がふえる♪

親子あそび

～みんなで子育て ままのりあ広場～

お茶は会は、毎日第1木曜10時

参加費
無料
どなたでも参加OK!

お子さんと一緒に、からだを動かしたり、手あそびや読み聞かせなどを
楽しみませんか？ はじめての方も大歓迎！ 親子でたのしく、ふれあおう！

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開催日

第2・3

火曜日

13日(火)

20日(火)

10:00～11:30

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

開催日

第2・3

火曜日

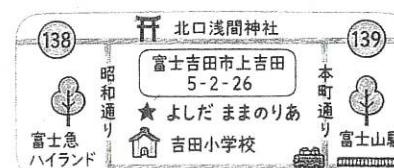
10日(火)

17日(火)

10:00～11:30

うまく話せなくても OK 相談だけでも OK ひとりで抱えず、安心してお話しませんか？ お待ちしています♡

ご参加をご希望の方は、事前にご予約をお願いします。



よしだ
ままのりあ

お問い合わせ よしだままのりあ

☎ 0555-25-6703

✉ genki@mamanoria.or.jp

〒403-0005山梨県富士吉田市上吉田5-2-26