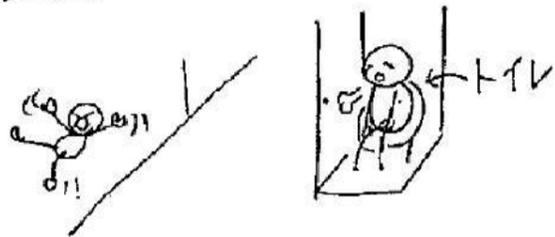


怒りの対処

ちょっとしたことで、とつとも怒り、後でふか〜く反省することってありませんか？ 怒りのおさめ方、みんな どうしているんでしょう…。

カ〜として 手が出そうなとき



● その場から離れる



● 思春期を想像する



● もう、泣いてしまう!

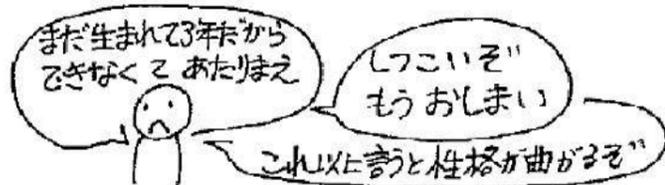
しつこく 怒ってしまうとき



※ しわが 増えると思う



※ 幼稚園で お友だちに 同じこと 言っている姿を想像する



※ 自分に 言いきかせる

怒りの予防法

- 優しいふんい気の服を着る
- 鏡だらけにしておく
- なるべく外へ出かける

- 甘い物を食べすぎない
- 疲れすぎないようにする
- 十分に睡眠をとる

- ときどき 子どもから離れ リフレッシュする

子どものしつけシリーズ(11)

イライラが 半分どすむ方法

こんなことで悩んでいませんか？

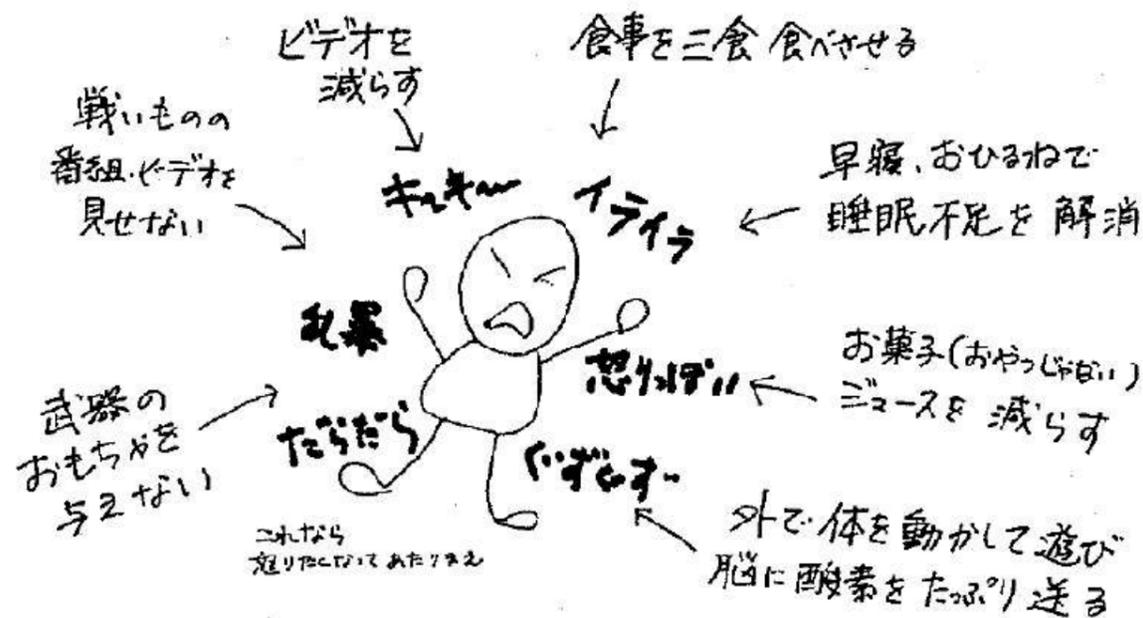
- 優しいママになりたかったのに、つい、どな、ちゃう…
- 何度言っても きかたないから、つい たたいてちゃう…

※ 今回は 怒りを減らすためのヒント集です。

<ヒント1> 環境を変える



<ヒント2> 原因を取り除く



◇ 幼児の情緒不安定は、親の関わり方よりも、体に原因があることの方が 多いもの。たっぷり食べて、たっぷり遊んで、たっぷり眠って、 気持ちの良い体をつくることが、情緒の安定につながります。

このゆびとまれ
このゆびとまれカレンダー
11月
令和6年度

※行事・イベントが開催中でも、フレイルームはいつでもご利用できます。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ペアレント トレーニング⑥ 10:30~12:00	2
3 文化の日	4 振替休日	5 柳南中ひろば 13:00~15:00	6 ゆりかご タイム秋① 10:15~12:00	7 伊藤助産師相談 13:30~15:30	8 赤ちゃんサロン 10:15~11:45	9 Dr.みよこの なんでも相談室 13:30~14:30
10 休館	11	12	13 ゆりかご タイム秋② 10:15~12:00 横山助産師相談 10:00~12:00	14 絵本と わらべうたの会 13:30~14:00	15 トークタイム 【発達に気になる 子の親の会】 13:30~15:00	16
17 休館	18	19 蒲池中ひろば 授業に参加! 13:50~14:40	20 ゆりかご タイム秋③ 10:15~12:00 まんまる子育て 発達相談会 14:00~15:30	21 ベビー マッサージ 10:30~1時間程	22 このゆび おさんぽ隊 森へレッツゴー 10:15~1時間程	23 勤労感謝の日
24 休館	25 トークタイム 「双子ちゃん あつまれ」 10:30~12:00 スタッフミーティング (15時閉館)	26 昭代中ひろば 10:45~11:35 (3限目) 11:45~12:35 (4限目)	27 ゆりかご タイム秋④ 10:15~12:00	28	29 就職準備 セミナー 10:30~11:30	30

各種ご予約はお電話、もしくはHP内のイベント情報をご確認ください

助産師相談 (要予約)

ママ自身の悩みや、子どもの発育発達、育児の悩みなど
なんでもお気軽にお尋ねください。身長、体重も測れます。プレママ・プレパパも歓迎です!

- **伊藤助産師相談** 11月7日(木) 13:30~15:30 (5組)
離乳食やママの体、家族関係の悩みまで。気さくな助産師さんと、おしゃべり感覚の個別相談です。
- **横山助産師相談** 11月13日(水) 10:00~12:00 (5組)
母乳育児や発達に関する悩みを個別に相談できます。バスタオル2枚をご持参ください。
- **赤ちゃんサロン~妊娠期から幼児期まで何でも相談会~**
「一人の悩みはみんなの悩み」気になることを座談会形式でお話しませんか?
11月8日(金) 10:15~11:45 (10組)

まんまる子育て
発達相談会 (10組要予約)

11月20日(水) 14:00~15:30

臨床心理士・公認心理師・保育士である
藤丸直子氏による発達相談会です。
子ども一人一人の発達段階に合わせた関わり
方のポイントや、家庭ですぐ取り組める方法
など、アドバイスしてもらえます。
「泣いている理由が分からない」
「何にでもイヤイヤ。どう伝えればいい?」
「言葉がなかなか出ない」
など、悩みを相談してみませんか?
我が家らしい楽しめる子育てを一緒に見つけ
ていきましょう♪

柳南中 交流ひろば (予約不要)

場所: 2F 多目的ホール

11月5日(火) 13:00~15:00

お子さんと一緒に中学校へ遊びに行きませか?
昼休み(13:10~13:50)に生徒さん達が
遊びに来てくれます。
一緒に交流してみませんか?

このゆび おさんぽ隊
~森へレッツ ゴー!~ (予約不要)

11月22日(金) 10:15~1時間程度

物産公園の森をおさんぽ♪
汚れてもいい服、着替え、水分等ご持参ください。
お散歩しながら秋の宝物を探しましょう♪

ママ産婦人科医
Dr.みよこのなんでも相談室
(予約不要)

ママ産婦人科医であり、女性の心と体を
一生涯トータルサポートする活動をされている
宮川三代子さんによる、なんでも相談室です。

※聞いてみたいミニ講座のテーマ募集中です!

11月9日(土) 13:30~14:30

蒲池中・昭代中ひろば
家庭科授業に参加!
(親子ボランティア募集・要予約)

蒲池中 ☆場所: 2F 多目的室
11月19日(火) 13:50~14:40 (10組)
昭代中 ☆場所: 多目的室
11月26日(火) 10:45~11:35 (10組)
11:45~12:35 (10組)
ご協力頂ける方は、予約申込をお願いします♪

ご利用案内・お問合せ

対象: 概ね0~3歳の子どもとその家族、妊娠中の方
開館: 月曜~土曜 ※日曜、祝祭日、年末年始は休館
時間: 10:00~16:00

※最終月曜日はスタッフミーティングのため15時閉館※

ホームページ



Facebook



Instagram



〒832-0058 柳川市上宮永町 22-7

〈TEL〉 0944-72-7706

〈MAIL〉 tsudoi-yanagawa@etude.ocn.ne.jp

11月は児童虐待防止月間です

まずは、お住いの市町村の子育て窓口へ

ご相談ください。児童相談所虐待対応
ダイヤル(通話料無料) **189**

