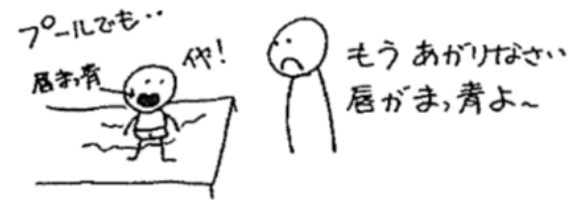


① 夜のお仕事

イライラ、ギョギョ、かんしゃくもち.. いつもきげんが悪い子だと親は大変..。つい怒る回数もふえます。でもかんしゃくを性格のせいにするのはちょっと待って。赤ちゃんは眠くなったり、お腹がすくと泣きだします。幼児も同じように、体の気持ち悪さをかんしゃくや乱暴で表現することが多いのです。いつも機嫌が悪いとすれば、それは睡眠不足のせいかもしれません。

夜寝かしつけてもらえない子どもは
毎日 体の限界に挑戦しています ⇒ 脳の疲労が蓄積

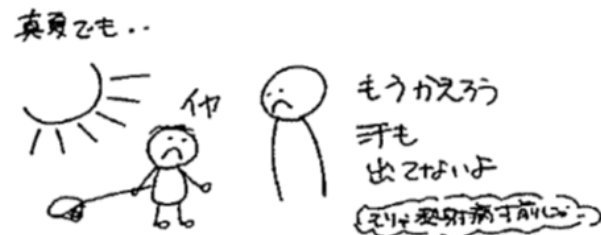
幼児は自分の体の調子がわかりません
放っておくと限界まで遊びます ⇒ だから大人がねかしつけてあげる
ことが絶対に必要です。



- 1 まくらにして
- 2 テレビは消して
- 3 子守歌をうたて
- 4 体をなでたり トントンして



3歳頃までは、毎日寝かしつけるのが親の仕事。
(離乳食を食べておけるように...)



乳幼児期の遅寝遅起きには 他にもこんな危険が...

夜型生活リズムの定着 → 登園しぶり、不登校
自律神経の不十分な発達 → 体温調節、内臓、免疫機能にも悪影響
睡眠不足による情緒の不安定 → 遊び(学習)不足、経験不足 → 自尊心の低下

© しーちゃん

子どものしつけシリーズ(11)

イライラが 半分で済む方法

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、どなっちゃう....
- ・何度言ってもきかないから、ついたたいちゃう.....

※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。



このゆびとまれカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1 ゆりかご セミナー 10:15~12:00	2 伊藤助産師相談 13:30~15:30	3	4
5 休館	6 こえだけとまれ 10:30~11:30	7	8 ゆりかごセミナー フォローアップ 10:15~12:00 横山助産師相談 10:00~12:00	9 絵本と わらべうたの会 (予約不要) 13:30~30分程 ファミサポ 養成講座	10 トークタイム① 登園・登校 しぶり 10:15~11:45	11
12 休館	13 トークタイム② [同居のお悩み] 13:30~15:00	14	15	16 伊藤助産師相談 13:30~15:30	17 トークタイム③ [発達が気になる 子の親の会] 13:30~15:00	18
19 休館	20 こえだけとまれ 10:30~11:30	21 春分の日	22 トークタイム④ [気になる子ども のクセ・言動] 10:15~11:45	23 トークタイム⑤ 双子ちゃん あつまれ 10:30~12:00	24 寺田助産師相談 10:15~11:45	25 トークタイム⑥ THE 女子会 ~しんぐる こそだて~ 14:00~15:30
26 休館	27 スタッフ ミーティング (15時閉館)	28 ベビー マッサージ 10:30~1時間程	29	30	31	

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** 3月2日・16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** 3月8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。
- **寺田助産師による母乳・育児・発達・身体なんでも相談会**
「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？
3月24日(金) 10:15 ~ 11:45 (10組)

ベビーマッサージ(10組要予約)

赤ちゃんのメッセージを、優しい手で受け取りましょう。

赤ちゃんとの楽しいひとときを♪

3月28日(火) 10:30 ~ 1時間程度

※オイル代500円/1瓶

※バスタオルを2枚ご持参ください。

このゆびトークタイム (要予約)

① 登園・登校しぶり

3月10日(金) 10:15~11:45

同じ悩みを持つ方同士でのおしゃべり会です。スクールソーシャルワーカーの方もお招きしています。

② 同居の悩み

3月13日(月) 13:30~15:00

「悩みはないけど、私も同居中。興味がある」という方や、「今後、同居の予定です」という方の参加も大歓迎です。

③ 発達が気になる子の親の会

3月17日(金) 13:30~15:00

お子さんの事で、気になる事などをみなでお話する会です。ママやパパだけでなく、ご家族の方もご参加いただけます。

④ 気になる子どものクセ・言動

3月22日(水) 10:15~11:45

子どものクセや言動(おしゃぶりなど)で気になることを、みなでおしゃべりしてみませんか？

⑤ 双子ちゃん あつまれ

3月27日(月) 10:30~12:00

当事者ならではのエピソードや気になる事などお話しませんか？

⑥ THE 女子会~しんぐるこそだて~

3月25日(土) 14:00~15:30

シングルで子育てをしている方を対象としたおしゃべり会です。情報交換をしたり、同じ境遇の方同士でお話しませんか？

産前産後オンラインおしゃべり会

こえだけとまれ (10組要予約)

妊娠中~産後5ヶ月頃の方を対象としたZoomおしゃべり会です。お顔出し無しで参加できます。詳しくはSNSをご覧ください。

3月6日・20日(月) 10:30~11:30

絵本とわらべうたの会(予約不要)

季節の歌やわらべうた、絵本を一緒に楽しみましょう。

予約は不要です。お気軽にご参加ください♪

3月9日(木) 13:30 ~ 30分程度

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

ご利用の際は、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

・1組あたり2時間以内のご利用

・マスクの着用

・ソーシャルディスタンスの確保

・当日、体調の優れない方のご利用はお控えください。

・保育園等が休園・お子さんが登園停止となった場合も、ご利用をお控えください。

・状況により、予定は中止・変更になる

場合がありますので、ご了承ください。



最新の情報は、お電話やSNSで

ご確認ください。

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