



# おひさまだより



子育て支援センター おひさま5月号 令和5年4月28日

ニセコ町字富士見 17 番地 44-2739 44-2700

Eメール [kosodate@town.niseko.jp](mailto:kosodate@town.niseko.jp)

ホームページ <http://www.town.niseko.hokkaido.jp/kosodate/>

戸外で体をたくさん動かして遊んだり、お散歩に出かけたりするのに気持ちの良い季節になりました。春の自然に触れながら、遊びの中で様々な出会いや経験から得られる驚きや喜びを、親子で共有できたら嬉しいですね。暖かい日もあれば肌寒い日もあって、気温の変化に順応できず、体調を崩すことがありますので、健康管理には十分気をつけて、おひさまにも遊びに来て下さい。



## \* おひさまにここ相談 \*

日時 5月19日(金)

10時~11時30分

場所 おひさま

悩みや疑問は、誰かに話すだけで随分気持ちが軽くなります。子育てに関わる皆さんの悩みや不安を一緒に考えていきたいと思えます。

「こんなこと聞いてもいいのかな?」と思わず、どんなことでも気軽にご相談下さい。身長や体重の測定も行います。また栄養士さんも来てくれるので、離乳食などで困っていることなどご相談下さい。

申込みは入りませんのでお待ちしております。



## イヤイヤ期を乗りきるには!?

### (イヤイヤ対応ポイント)

- ① 子どもの気持ちを代弁することが第一  
なぜ嫌がっているのかを考えながら「悔しいね」などと子どもの気持ちをゆっくり、シンプルな言葉で表現しましょう。繰り返すことで信頼関係につながります。
- ② できるだけ余裕を持つ  
忙しい時にイヤイヤが始まるとおうちの人もストレスになるので、少し余裕を持って行動するのがおすすめ。
- ③ イヤイヤのきっかけを減らす工夫をする  
いつも同じ事でイヤイヤする場合は、事前に対処を。例えば夕食の前に「お菓子ちょうだい!」と言って駄々をこねる時は、おにぎりなどの軽食を予め用意しておく◎
- ④ 二者択一で子どもが選ぶ  
イヤイヤが始まった子は、自分で決めた事はやるとするので、選択肢を与えるのも一案。例えば「着替えない」という場合は二種類の服を見せて「どっちがいい?」と聞くと、自分ですんなり着替える事もあります。
- ⑤ 煮詰まった時は、気持ちを切り替える  
子どものイヤイヤにイライラした時は、お散歩に行ったり、おやつタイムにするなど場面を変えることで、子どもも気持ちが変わるかも知れません。

