



# 地域子育て支援センター



12月号

## ラポールだより

認定こども園  
やまかけ保育園  
090-3234-2362



### 【すくすく広場の開催日程】

12月2日(火)・9日(火)・10日(水)・16日(火)・19日(金)  
10:00~12:00

ラポールにて、お母さんと子どもと一緒にプレゼント作りや遊びをします。  
利用は無料。おやつもあります！お気軽にいで下さい。



※2日(火)はすくすくランチです。クリスマスにピッタリなお料理を食べて、楽しいひと時を過ごしましょう。

※10日(水)はベビーフォトです。ベビーマッサージの先生であり、子育て中のママならではのあたたかい目線で、ステキなフォトが仕上がります。いつも大好評なのですぐにご予約下さいね♡



### ボディケアタイムのお知らせ

子育ては、体調管理から！！です。毎日頑張ってる身体に、極上のひと時をプレゼントしてあげましょう♡

身体も気持ちもすっきり軽くなって、素敵な笑顔で子育てしましょう。

☆事前に準備があるため、予約が必要となります。

日時：12月19日(金) 10:00~  
場所：ラポール



### オーナメント&スワッグ作りのお知らせ

シルバーの輝きが、よりゴージャスなクリスマスツリーにしてくれるオーナメントを作成しませんか。今年は、スワッグもチャレンジできますよ♡

☆毎回大好評のため、参加ご希望の方は  
お早めにご予約下さい！！

日 時：12月9日(火) 10:00~  
場 所：ラポール



### ○ 南島原市保健センター情報

事業名	実施日	受付時間	場所	事業名	実施日	受付時間	場所
乳児相談	12/17 (水)	個別に届く 案内をご確認ください	布津	1歳6ヶ月 健診	12/23 (火)	12:15~ 12:45	北有馬
	12/11 (木)		北有馬	3歳児 健診	12/9 (火)	12:15~ 12:45	北有馬

### ○ こども未来課こども保健班 0957-73-6652

### アロマテラピー教室

12月になると、毎日の家事や子育てに加えて大掃除や年末年始の準備に体調管理等、とにかく大忙しの毎日ですね。だからこそ自分ケアもたいせつです。アロマの香りに癒されて、疲れた体を保湿バームで優しくケアしましょう。良質な素材のみ使用しますので赤ちゃんから大丈夫です。

☆予約はお早めにおねがいします

日 時：12月16日(火) 10:00~  
場 所：ラポール



# 「イヤイヤ！！」の反抗期 もうだいじょうぶ



反抗期はだれもが通る道、しかたがないもの。そう思っていても、あれもこれもダダをこねたり泣きわめかれたりすると、ついイライラしてしまいますよね。そして、そんな自分に悲しくなって・・・。ママだって、本当はいつもニコニコすてきな笑顔で子育てしたいですよね。でも、もう大丈夫。反抗期を理解して、対処法を知ることで、いっしょに乗り越えましょう。



## ○反抗期 ってなに？

親を困らせようとか、反抗しようと思っているわけではなく、自分の気持ちを分かってもらおうとしている時期。

## ○反抗期は成長期

2歳前後・就学前後・思春期に見られる反抗期。心も身体も大きく成長する大切な時。「イヤイヤ」を聞いたら「また成長してる♡」と大きな気持ちで見守って。

## ○子どもの気持ちを受け止めて

反抗期という先入観で「またわがままを・・」と思わず、「何をしたいのか」「どういう理由で、こんな行動をしているのか」をしっかり受け止めてあげて。

## ○反抗は親を信頼しているから

反抗するのは親を無条件に信頼している証拠。信頼と反抗を繰り返しながら少しづつ自立心が育っていきます。

## 反抗期をのりきるためのポイント♪

### ○あせらない

・・・のんびり構えて、「成長してるんだ」「生意気なことが言えるようになった」と見守って。

### ○命令しない

・・・「～しなさい」はダメ！！「～してくれるとうれしいな」「～してほしい」で伝えましょう。

### ○一人で抱え込まない

・・・子育てのストレスはためこまないで、家族やママ友にしっかり受け止めてもらいましょう。

### ○子どもを頼りにする

・・・「〇〇してくれる？」「助かるわ」と頼りにする。そして必ず「ありがとう」を忘れずに。

### ○時間にゆとりを持つ

・・・大人も子供もイライラの原因は時間不足。時間と心に余裕をもって見守ってあげましょう。

### ○見えないところでサポート

・・・子どもが気付かないところでそっと、苦手なことが楽にできるサポートをしましょう。

### ○言葉かけにひと工夫

・・・「すごいね」「できたね」は魔法のことば！できないときは「あと少し」「応援してるよ」この言葉かけが、子どもの自信やチャレンジ精神につながります。

子どもをしっかりと受け止めたつもりでも、ついイライラがたまることだってあります。

そんな時は、家族に頼んで子どもをみてもらい、その時間に好きなことをする。ほんの1時間でも一人の時間が持てることで、気分転換になります。

また、子どもがわんわん泣いた時には、一緒にになって大声で泣いてみるのもいいでしょう。意外にすっきりするかもしれませんよ。

