ぽっぽの親子教室

出張！ゆっこ助産院

講師：瀧野ゆかりさん

令和6年6月14日（金）

ぽっぽひろばにて

ゆかりさんの話を聴いて、みんなでもう少し話してみたかったですね。続きはひろばで…

2歳近くなってくると自分の意思でやりたい気持ちがグッと強くなっていく時期。大人から見たらイヤイヤ期なんて言われますが、自分の意思でやりたいと思って行動できるようになるって成長の証！我が子も2歳で、たくさん「ダメ～」と言って自分の気持ちを教えてくれています😅

子どもなりにちゃんと考えて、ちいさな失敗をして、また挑戦＆調整して成長する。子どもはすごいです。おとなもみんな、子どもだった🌟
失敗しても、できているところを見つけて認めてあげて下さい🥰
失敗したって事は、挑戦できたって事！
誰かに受け止めてもらったり認めてもらえると、何歳になっても勇気が出ます💕

今回お話しした、『リフレーミング』は、現実は変わらないけど、気持ちが変わります！
親としてはやきもきしますが、親も子どももグッと成長できる時期！と信じています。
子どもも大人も自己肯定感高めて行きましょ

瀧野さんのインスタグラムより

＜自己肯定感を上げるために毎日の暮らしの中でできること＞

★朝起て、窓を開け、背伸びをしてこぶしを突き上げ「やったー！」と言ってみよう！やる気が出るよ。（勇気ホルモン）
★セルフハグをしよう！心が安定するよ。（幸せホルモン）
★3つのいいことさがしをしてみよう！毎日続けると脳がいいことを探すようになるよ。（子どもと一緒にやるのもいいね。）
★「リフレーミング」してみよう！物事を視点を変えてポジティブにとらえてみよう。例：疲れた→よくがんばった
★WISHリストを書いてみよう！願いを書くのは自由！
お気に入りのノートに毎日同じ時間に1分以内で書くことを3週間続けると継続できるらしいよ。

日頃なんとなく思ったこと、感じたことが、難のご説明ではっきりした概念になって、また、対処法も教えていただき、これから毎日活用して、少しでも楽しい日々を送っていきたいと思います。

貴重なお話ありがとうございました。
毎朝こどもたちとやったーポーズやってみたいと思います。
WISHリスト叶えられるように声に出してしまます！

先生の優しい声、穏やかな雰囲気の中自分を見直す時間を持つことができ、とても貴重な時間になりました。家だと3人の子どもたちを相手にやることがたくさんあって ダメだダメだ…と思うことがしょっちゅうあったり、つい怒って夜1人で私が落ち込んだり…がありました。でも今日のことを思い出してポジティブに考えながら過ごしていけたらなと思いました♡ またお話伺いたいです。

自分ではあまり自己肯定感が高くない方だと思っていたのでセルフチェックをできて、自分の状態を知れて良かったです。自分の肯定感の低い部分を分かることができたので、今日を教えて頂いた方法を試してみたいと思います。
自分のしたいことを、ふり返る機会も日々が忙しくてなかったので、自分のことも大切にしていこうと思えました。

普段聞けない話を聞く事が出来てよかったです。
今の自分の状態をチェックする事が大事だと思いました。
ありがとうございました。

ひろばやお友だちのことも覚え始めた子どもたち。お話の間、上手に遊んで待つことが出来ました。

いいざか子育て支援センター「ぽっぽ」