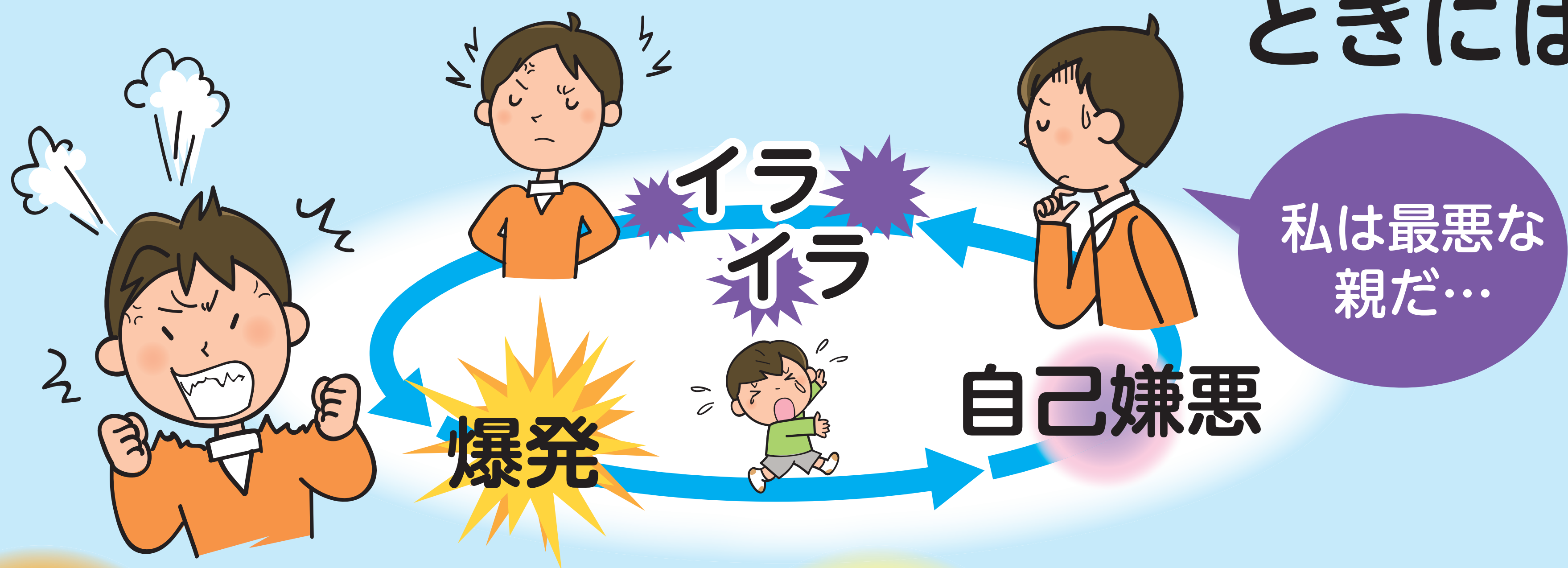


こどもに

強くあたってしまった

ときには



こどもに
対するケア

これからの
関わりに
気持ちを向ける

悪かったと思ったら、まずは「強く言い過ぎちゃったね。ごめんね。」などと素直に謝ることがこどもへの大切なメッセージ。「あなたは大切な存在だよ」とスキンシップや言葉で伝えることで、こどもは安心することができます。

自分に
対するケア

「心のSOSかも…」
無理せず休んだり、
まわりを頼って！

感情のコントロールが難しくなるのは、あなたの我慢が足りないのではなく、あなたの心が限界のサインを出しているのかも。「こんなに頑張っているのに！」という考えが浮かんだら、自分のケアに目をむけましょう。

すべての子育て中のみなさんへ

最初から完璧な親はいません。
ひとつ、ひとつを一緒に乗り越えて親子になっていきます。
焦らないで、だいじょうぶ。
困ったときにはひとりで抱え込まないで、
誰かを頼ることが大切です。

🏠 瀬谷区こども家庭相談

平日 8時45分～17時 ※祝日、年末年始を除く



045-367-5747