

【おひさまひろばは、7月中の再開にむけて準備中です。】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間を区切って、少人数・予約制での開始をする予定です。
詳しくは、6月19日以降、HPにてご案内いたします。ご覧いただき、是非ご利用ください。

ご家庭でできるわらべ歌を紹介します

0歳生まれで行っていた、わらべ歌です。

① かぞえうた

いちじく、ニンジン、さんしょに、しいたけ、ごぼう、むくろじゅ、ななくさ、はつたけ、きゅうりに、とうがん



春のななくさには、すずな、ほとけのざ、ごきょう、なすな、せりばくら、すずしろ があります。

② せんべせんべ



④せんべせんべやけた、どのせんべやけた、このせんべやけた♪
→てのひらを下に、両手を胸の前にそろえて上下に動かす。

⑤ (この) せんべやけた
→動きは④と同じ。(この) ところに子どもの名前をいれる。

(例) ♪ OOちゃん せんべやけた
OOくん せんべやけた ♪

※小平市子ども家庭支援センターのHPで動画をUPしているので是非ご覧くださいね♪

～こんなとき～

家の中にずっといると、大人も子どもも窮屈な気持ちになることがありますよね。

お子さんグズグズ……わがまま言いたくなって、本当は甘えるつもりが、大人を困らせている。そんな時は

→ママ、パパのイライラな気持ち、怒ってしまいそうなそんな思いを、紙やスマホに書いてみましょう。そしてその思いと共に、こんなことを自分は頑張っていると感じていることも、書き留めてみてください。少し気持ちが落ち着いて、客観的に自分を見ることができるかもしれません。

まずは1番に自分をほめてあげましょう。

日々、本当にママ、パパは頑張っているのです！



イライラして、つい言葉が強くなってしまう時、こんな言い換えはいかがでしょうか。

言い換えのヒント

A 急いでいるのに子どもはのんびり…



5分で終われば10分遊べるよ！
(メリットを伝える。)



B ずっとゲームに夢中…



あと何分で終わりにする？
(時間を明確にする。)



子ども家庭支援センターは、ひろば閉所中も個別の相談、電話、メールは受付けています。火曜～土曜日の10:00～18:00まで職員はおりますので、お気軽にお問合せくださいね！



【住所】 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 2 階
【開館日】 火曜～土曜日 (日,月,祝日はお休み)
【開館時間】 10:00～18:00
【TEL】 042(348)2100 (代表) 【FAX】 042-348-2101
042(347)3192 (虐待かも、と思ったらご連絡ください)
042(313)2391 (ティーンズ相談室)
【メール】 kodomokatei_kodaira@unchusha.com
【HP】 http://fukushi.unchusha.com/kodomokatei_kodaira

