

# ご家庭での様子は いかがですか？

入間市教育センター 検索

QRコードからアクセス！



## ➤ この1週間に、次のことがどれくらいありますか？

- なかなか眠れなかったり、突然起きたりする。
- むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする。
- 落ち着かない様子が見られる。
- 自分のことを責めてしまうことがある。
- 頭やおなか痛かったり、体の調子が悪かったりする。

## ➤ こうしてみましょう！



1つでもあったら  
このように  
してみましょう。

- **1対1の時間**をつくってみましょう。  
(お子さんは愛情を感じ、安心することができます)
- **肯定的**な態度でいましょう。  
(うまくできたことを褒めてあげると、お子さんの心は安定します)
- 新しい生活の仕方を**お子さんと一緒に**考えてみましょう。  
(柔軟に新しい日課を作ってみると、嬉しい発見や気持ちの持ち方が変わります)
- ご自身の時間も大切にしましょう。**自分も大切**です！！  
(子育てに疲れたときは、リラックスできることを楽しみましょう！)

困ったことや相談したいこと等ありましたら、学校や教育センターへご相談ください。

お問い合わせ【教育センター なやみゼロ TEL：04-2964-7830 04-2964-8355】