

ゆるゆる子育て

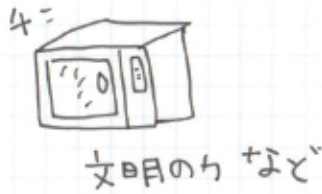
こころの病や発達凸凹を抱えて
子育てしている方への応援ページ
<http://kidsinfost.net/message/parent/>



子育ては大変
追いつめられて
しんどくなっていますか？

① 完璧主義をやめよう

② いろいろなものに頼ろう



ホウのペースで大丈夫



ゆるゆる
ゆるゆる
①
②
③
子育てのコツ

③ 子どもとほどほどに距離をとろう



自分の時間をつくる



担当 心理士おがてい
+ふるすあるは



ゆるゆる子育て

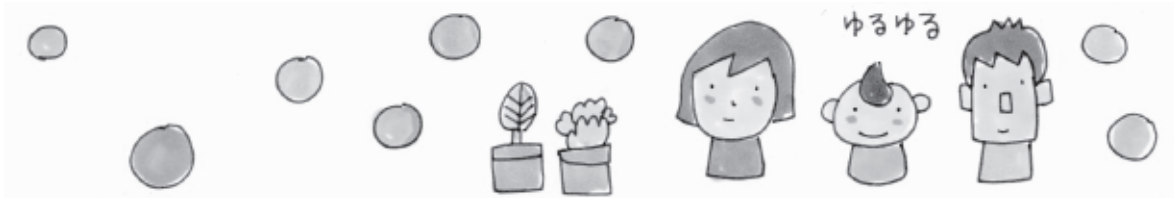


こころの病や発達凸凹を抱えて子育てしている方への応援ページ

<http://kidsinfost.net/message/parent/>

こころの不調や発達の凸凹がある人が子育てをする時に、ちょっぴり気持ちが楽になるような情報を発信しています。

だれだって、いつも元気ではられない... 子育てする全ての方に向けたメッセージです。



ゆるゆる子育てのコツ

- 完璧主義をやめよう！子どもが元気なら OK
- いろんなものに頼ろう！
- 子どもとほどほどに距離を取ろう
- 自分のことを周囲に伝えられると楽になります

日常生活編

- 家事など [ガンバリすぎて疲れてしまう / できなくて困っている ...]
- 子どもと外出する時には
- 匂いや音が気になる人は...
- 自分の病気やこだわりには巻き込まない

人間関係編

- ママ友とのつきあい方
- 幼稚園や学校、保育園とのつきあい方
- PTA とのつきあい方
- 子どもとのつきあい方
- パートナーとのつきあい方

Q&A 編

- 子どもの体調が悪いときには？
- 子どものためにできることは？
- ゆるゆる人づきあいのマナーは ... ？
- 親の病気のことを子どもはどう思っていますか？子どもにどんな影響がありますか？
- 授乳と薬は？
- 薬の管理で気をつけることは？
- 主治医に子育てがしんどいことを伝えるには？

子ども情報ステーション

by ぶるすあるは



ゆるゆる子育て

検索