

保健師が悩みにお答えします!

Q

かんしゃくがひどくて困っています。

A

かんしゃくは、お子さんが成長し、自己主張ができるようになってきた証で、成長の大切なステップです。しかし、実際に対応するのはとっても大変ですよ。

まずは「〇〇したかったね。嫌だったね。」とお子さんの気持ちを言語化し、共感してあげましょう。また、別の選択肢を提案したり、順番を自分で選ばせたりしてあげると、自分で選んだ満足感などから気持ちを切り替えやすくなることもあります。遊びの終わりなどは見通しを持てるように事前に声かけをしておくこともいいですね。

少しでも切り替えができた時には、思いっきり褒めてあげてください。

チャッピー サポートセンター



妊娠・出産・育児の疑問や不安を
ひとりで悩まずご相談ください

市役所本庁舎 2階 559-5093

総合福祉保健センター 559-6288

Mail : kosodate@city.sanda.lg.jp

月～金(祝日除く) 9:00-17:30