『今年は〇〇を頑張ります！』

あけましておめでとうございます。

皆さんは、新年を迎え気持ち新たに「今年は〇〇を頑張ろう！」という目標がありますか？

大人が頑張る事、子どもと一緒に頑張る事、いろいろな目標があると思います。

例えば・・・

〇早寝・早起きをして、生活リズムを整えていく。

〇絵本をたくさん読んであげる。

〇プラスの言葉かけを心掛けていく。　　など

ちょっと頑張ったら出来る事を目標にすると、達成する体験が増えていき喜びや「また頑張ろう」という気持ちにつながっていきます。親子で一緒に考えた事を紙に書き、見える所に貼っておくのもひとつの方法です。家族みんなで、または親子で目標を話し合って、毎日少しずつ頑張ってみてください！

元気づくり課子育て支援センター

■(919)6001