



働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」第2回目

子ども個性を観察!私のしたい育児をまとめるワーク

まず1~2枚目に思っていること、感じていること、日々の気持ちを書き出します。

()の中にはお子さんのお名前を入れてくださいね♪

書き出せたら、3~4枚目の解説を参考に振り返ってみましょう^^

① () ちゃん・くんの好きなところは?

<ul style="list-style-type: none">・・・・・

② () ちゃん・くんのちょっと個性的なところ・特徴は…!

<ul style="list-style-type: none">・・・・・

【ワークの解説】

①好きなところ

お子さんの好きなところ、たくさん書けるといいですね。

ついつい他のお子さんと比べてできないところや、困るところに目が行きがちですが、いいところを振り返る時間も定期的に持ち、成長と共に更新していけるといいですね。

②ちょっと個性的なところ

人と違うところ、それこそが個性！大事に大事に育てあげたいですね。

今ある特徴がこれからどのように進化していくかもよく観察してあげてください。

③ママのご機嫌

ママのご機嫌が家庭内に及ぼす影響は絶大！

常にご機嫌でいられるように自分自身を労り、大切に扱ってあげる必要があります。

そのためのポイントをしっかり把握しておきましょう！

④働きながらできること

働きながら食生活を大切にしていくのは、結構大変なことのように見えるかもしれませんが、

少しづつコツをつかんで習慣化していくと…

気が付けば、遠いと思っていたていねいな生活を送るママに近づいているはずですよ。

「宅配を頼んでみる」とか、「ちょっと常備菜を作ってみる」、「下ごしらえを心がける」など、今できそうなことを一歩づつでいいので、やっていきましょう。

⑤少し大きくなったらしたいこと

今できないことに目を向けるのではなく、大きくなったらこんなことしに行こうね！しようね！

と話しつつ、ちょっと夢を膨らませると育児もたのしみなものになります。

子どもの成長は本当にあっという間！限られた時間でできることを叶えていきたいですね。

⑥私のしたい育児

ここはうーんーんと個性的でいいと思っています。

育児書に書いてあるようなことじゃなくてもいい。（もちろん教科書通りもOKですが。）

色々なママがいていい！毎日をたのしく子どもと過ごす個性的なママでいいのだと思うのです。

理想像に縛られず、私らしさを大切に仕事も育児もたのしんで行きましょう！

育児について私について、少し整理できたでしょうか。

頭にあることを書き出すことで日常もすっきりしてくるはずですよ。

働きながら少し振り返る時間を定期的にぜひ設けてみてくださいね。

以上、今回の解説でした！

来月のワークもおたのしみにお待ちくださいね♪

オーガニック料理教室ワクワクワーク 働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」通信クラス 第2回目

子ども個性を観察！私のしたい育児をまとめるワーク

掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。