

イヤイヤ期どう乗りこえる？

■問い合わせ先

しんぐう子育てサポートセンター

(シーオー)新宮子育て支援課

☎ 963-2995 (直)

1歳代後半になると自我が芽生え、自分でやりたいと主張したり、うまくできずにかんしゃくを起こしたりすることがよくあります。まだ自分の気持ちを言葉でうまく表現できない時期なので、子どもは「イヤ」と言うことで表現しています。今回はイヤイヤ期のかかわり方についてお伝えします。



イヤイヤ期の

声かけのポイント

イヤイヤ期が始まったら、上手に気持ちの切り替えができるようお手伝いしてあげましょう。子どもの「イヤ」と思う気持ちは、大人からすれば些細なことかもしれませんが、理由は何にしても、子どもにとって自分が「イヤ」と思っている気持ちに共感してもらえるところらしいものです。「〇〇したんだね」と言葉に置き換えると、気持ちをおさめやすくなります。

また、自我の芽生えとともに探求心も旺盛になってきます。自分でやりたいことが増えてきますが、うまくできずに「お着がえイヤー」「食べるのイヤー」など、イヤイヤモードに突入することもあります。子どもの「やりたい」「

という気持ちを満たせるように、少し落ち着いたら頃を見計らって「洋服どつちがいい？」など選択肢を与えたり「お着がえどはんどつちからする？」など順番を考えさせたりすると、自分で選んだ満足感から気持ちを切り替えやすくなります。

イヤイヤ期の親の心構え

本当に危ないことや人を困らせることをしたときは、その場で何がいけないのか伝えましょう。感情的にならず「パパやママみたいにやってみて」と手本をみせたり、どうすればよかったかを示したりしましょう。子どもの行動が少しずつ変わり、できるようになった部分に目を向けていきましよう。

子どもにとっでできてくれ

しいことを家族に認められると、子どもも自信がついて、自然と適切な方法を選ぶようになっていきます。

イヤイヤ期は

子どもの成長の証

イヤイヤ期はどんなことがあっても「自分を理解してくれている」「自分を大切にしてくれている」と子どもが自分自身を認められることを感じて、安心の土台を作る大事な時期です。イヤイヤ期を迎える年齢や期間は個人差があります。親も子育てが思い通りにいかず悩む時期ですが、しっかりと親子の信頼関係ができていくからこそ、思い切って「イヤイヤ」できるのです。ひとりで悩まずに周囲に頼りながら、子どもの成長を見守っていきましょう。