



〒270-1516

千葉県印旛郡栄町安食938-1

ふれあいプラザさかえ 1階

子育て包括支援センター 子育て相談員

URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>

Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

「成長の証 イヤイヤ期」

子育ての目的とは、子どもが自立すること。年齢に合わせて少しずつ自分でできるようにしていきたいと思いながら…。やってくるイヤイヤ期。イヤイヤは、感情をつかさどる脳の前頭前野が未発達のために気持ちを抑えることが難しいということが原因で、決して育て方が悪いとか、わがままになったということではありません。子どもが「自分で！」と思いながらもうまくいかない葛藤をイヤイヤという形で表現しているのです。

この大人たちを悩ますイヤイヤ期。気持ちをコントロールすることを学んでいく大切な時期であり、あの手この手で対処をすることは甘やかしではなく、気持ちの切り替えを子ども自身が学ぶために必要なサポートで、むしろ「イヤイヤ」はチャンスなのです。

とはいえ、寝ても覚めてもイヤイヤにつきあうことは大変。

いくつかの対処法を考えてみましょう。



★オウム返しとI（私）メッセージ

子どもが言ったことをオウム返しする。「そうだよね」→気持ちをわかってくれた。

「こうしてくれると嬉しいな」～しなさい！という命令でなく、I（私は）こうしてほしい。

★選択肢を与える

「この中から選んで」「どっちがいい？」→この中で選んでくれたら問題ないというものを用意してその中から子どもに選ばせる。「AをしてからBにする？BにしてからAにする？」

★お手伝い

「タオルをたたむの手伝ってくれる？」→役に立つという経験は子どもの貢献意欲を満たします。※たたみ方が下手でも目の前でたたみ直してはいけません。

★代替案と先の見通し

「こっちはどうかな？」「これが終わったら〇〇しよう」→この約束は必ず守る。

★気分転換

窓を開ける。興味をほかのものに向ける。水分をとる。など。



できない時はできない理由をきちんと伝え、脅し・否定・交換条件・命令は使わない。

さまざまな「イヤイヤ」の見極めをして、主導権は子どもに与えながらも、「ここまで」というルールは前もって明確にしておくこと。乗り越えたときは必ず精神的に大きく成長しています。

自分の思いが出せるのは、お子さんが健全に育っているということです。そしてママがイライラするのは子育てを頑張っている証拠なのです。思い通りにいかないのが子育てです。正解はひとつではありません。上手に息抜きをしながら、がんばっている自分のこともほめながら乗り切っていくみましょう。

