

どうしたらいい…?? イヤイヤ期



「お風呂イヤ!」「寝るのイヤ!」魔の2歳児とも言われるイヤイヤ期。
ママもパパもうんざりしてしまうこともありますよね。
困っているのは子ども自身で、ママやパパを困らせようとしているわけではないのです。
イヤイヤ期を理解して、子どもの成長をサポートしてあげましょう。

イヤイヤ期とは…

自我が芽生え、自己主張始める時期です。自分と他人の区別ができるようになり、何に対しても「イヤ!」と言ったり、自分でやりたがったりする気持ちが強くなります。思い通りにならないといつまでも泣いたりダダをこねたりして、体中でくやしさを怒りの感情を表します。

できることが増えていく中で、まだできないこともある。言葉でうまく伝えられない。そんな葛藤から癇癪を起こしやすい時期です。



いつまで続くの…?

個人差はありますが、自分がしたいことや、いやなことを言葉で伝えられるようになると終わりが見え始めるお子さんが多いようです。大変な時期ですが、順調に成長している証だと思って、できる限りつき合ってください。

どのように接したらいい…??

イヤイヤ期は自己肯定感が育つ大切な時期でもあります。子どもを見守り、できたことはしっかり褒めてあげることで自己肯定感を高めてあげましょう。

①やりたい気持ちを見守ろう!

つい先回りして口を挟んでしまったり、手伝ったりしてしまいがちですが、子どもの気持ちを尊重し、危険がない限り子ども自身が納得いくまで見守ってあげましょう。

②やりたい気持ちを認めてあげよう!

「自分でやりたかったのね。」と気持ちを代弁したり、「そうだね。いやだね」と共感し受け止めることで、子どもは分かってもらえたと思って落ち着きを取り戻します。

「受け流す」ではなく「受け止める」

「受け流す」 子どもが「いや」と言えば「やらなくていいよ」と
× 子どもの言いなりになる関係

「受け止める」子どもの要求を「～したいんだね」と言葉で共感し、
○ 行動の背景にある願いを理解する関係

③それでもイヤイヤが収まらない場合は…

例えば着替えをイヤがっていたら…

遊び感覚を取り入れよう!

「ママとどっちが先に脱げるかな? よーいドン!」

「あれ?ズボンが逃げちゃうよ? まてまて!」

選択肢を与えて自分で決めさせてあげよう!

「どっちの服がいいかな?」

「どっちの足から履こうかな?」

気持ちを切り替えられるきっかけを作ってあげましょう。



子育て支援センターで待ってます!

イヤイヤ期は、子どもの良い面が見えなくなりがちです。

大人がイライラしてしまうことも当然ありますよね。

子育て支援センターでは、ママやパパの悩みに寄り添う保育士がいつでも待っています。話をするだけでも少し気持ちが軽くなりますよ。リフレッシュする時間を持つことも大事です!

子育て支援センターを上手に利用してくださいね♪

