

2023年 6月 子育てワンポイント

テーマ 「助けて！子どものイヤイヤ期」

イヤイヤ期の原因は“脳”にあった！？

イヤイヤ期は、環境や育て方の影響といったことではなく、脳の前頭前野が未発達なことから起こると言われています。子どもは自分の思い通りにならない時に気持ちを抑制する脳の働きがまだできていない為、気持ち表現がまだできないのです。本能だけで行動できるのは、今だけ。3歳頃から前頭前野の機能が発達し、自分の気持ちがコントロールでき始める為、イヤイヤ期は「脳が成長している」と実感できる嬉しい時期、「むしろ順調に成長している証」と割り切っていきましょう。

イヤイヤ期を乗り切るコツは理屈では、分かっているはずと一緒にいる身としては大変ですね。子どものイヤイヤ期をなるべく笑顔で乗り越えるコツをお伝えします。

①気持ちは認め、行動を制限

「気持ちは認めるよ、理由もあるんだよね。でもその行動は、ママとして止めるね」のスタンス。気持ちを代弁してあげることも大切。



②ダメで終わらず他の案や選択肢を与える

「今はできないから帰って〇〇しよう。」「これは危ないからできないけど〇〇か〇〇なら良いよ」等。また、選択肢を与える方法は、自分で選んでいる感覚が納得につながりやすい。

③気持ちが切り替わる対応をする

遊びに誘ったり、他のものに興味がむくようにしたり、お茶をのませてみたりする。



④スキンシップをしたりそのまま泣かせたりして落ち着かせる。

他の案がうまくいかない時はスキンシップ。それでもダメな時は、少しその場から離れ、そのまま泣かせておいてから抱っこをしてあげると落ち着くことも。

イヤイヤ期はママにとってつらい時期ですが子どもにとっては自我が芽生え脳が成長しようと頑張っている重要な時です。どんなにイヤイヤしても子どもはママの事が大好きなのです。一人で抱え込まず、周りに助けてもらいながら、みんなでイヤイヤ期を乗り越えていきたいですね。