

『イヤイヤ期の対応』

今月のテーマは「イヤイヤ期の対応」です。「イヤイヤ期」とは、子どもが成長する過程で自己主張が激しくなる2歳前後の時期を指します。何を言っても、何をするにも「イヤ!」と泣いたり嫌がったりして、大人も困ってしまいますよね。どうして子どもはイヤイヤ期を迎えてしまうのでしょうか。

その理由の一つは「脳の機能が未発達」ということです。

2歳前後の子どもは、感情をコントロールする脳の「前頭前野」という部分が未発達なため、我慢することが難しい面があります。思い通りにいかないことがあると、癇癪を起こしてしまうのはそのためです。



二つ目の理由として「子どもの自立心が強くなっている」ということです。

歩く、走る、スプーンで食べる、簡単な着替えをするなど、一人でできることが増え、自立心が高まり、自分でできることを証明したくなるものです。

三つ目の理由として「実際にはうまくいかないこともある」です。

色々なことができるようになったとはいえ、うまくいかないことの方が多かったり、自分の気持ちを十分に伝えられないことで癇癪を起こしてしまうこともあります。

このイヤイヤ期にどのような対応が
望ましいのでしょうか。



まずは**子どもの気持ちに寄り添う**ことが大切です。「自分でやりたかったんだね」と子どもの気持ちを代弁したり、「イヤだったね」と共感することで気持ちが落ち着く子どもも多いです。

「今日はできないけど明日やってみようか」など**代替案を出す**のも効果的です。また、時間に追われていると親までイライラしてしまいます。普段から**時間に余裕を持って行動**することが望ましいでしょう。

それから、**ある程度やりたいことをやらせてあげる**のも大切です。

うまくいかないところはさりげなく手伝いながら、**できたことは小さなことでも褒める**ということを心がけましょう。子どもは「次も頑張ろう」という気持ちになります。



それでも親がストレスを感じてしまうことはあります。そのような時には、一人で抱え込まず、**パートナーや親に相談**したり、**子育て支援センター**を利用するなど、うまくガス抜きをしながら、この時期を乗り越えていきましょう。