



お子さんの行動に悩んだり、
イライラが続くときは、ご相談ください。
子育て世代包括支援センター（総合ケアセンターゆくり内）
☎26-7872 子育てコーディネーター 犬浦まで

子どもの『イヤイヤ期』

どうしたらいいの？



SAD

天気がいいとお出かけしたくなる季節ですが、「帰るよ」と声をかけた途端、子どもの「やだやだ〜」に困っている家庭も多いと思います。
子どものイヤイヤ期がわかると、関わり方が変わってきます。



「イヤイヤ期」とは…

1歳になるまではからだの発達（高回り→ハイハイ→つかまり立ちなど）が目に見えて分かるので、「成長したな〜」と実感しやすいですね。

同じように、イヤイヤ期と言われるものは、目に見えない心の成長期なのです。

自我の目覚めの時期とも言います。

※1歳半〜2歳になる頃にかけて始まるのが一般的です。

自我の目覚めとは…

- ①赤ちゃんは、親と自分は一心同体（お母さんは自分のもの）という認識でいます。
↓
- ②ハイハイ時期になると、「お母さんがいるから安心」と少しずつお母さんから離れて行動範囲を広げます。
↓
- ③いたずらと思われる行動も、なんでも口に入れてしまう行動も、探究心が育っているということ。
↓
- ④自分で歩けるようになったし、自分で食べられる・・・あれ？わたしは、わたし。「もう赤ちゃんじゃないよ！」と、気づく時期。自分のしたいことと大人のしてほしいことのズレに気づき「ちがうよー！」と自己主張します。
これがイヤイヤ期の始まりです。

イヤイヤ期の必要性

この時期に自分を
出すことは必要なことです！

子どもが熱を出すから病気だとわかるように、子どもが『いやだ』と表現してくれるから、子どもの気持ちに気づいたり、対応したりできるのです。子どもが自分の中にある喜びや怒り、いやだという気持ちをストレートに表現することはとても大事なことです。



どう対応したらいいの？

命令ではなく、選択させてあげましょう！

「食べなさい」「これで遊びなさい」と子どもに指示ばかりしていると、自分の意思をもたず、選択もできず、自分で決められない人に育ってしまいます。「AとBどっちがいい？」という2択の選択からはじめるとわかりやすく、子どもも自分で決めたという満足感が得られやすいです。

「こうしたかったんだね」と言葉にしてあげましょう。

会話の機会を増やし、子どもの伝えたいことを代弁することで、言葉の少なかった子どもが自分の気持ちをもっと詳しく伝えることが出来るようになります。「あれしたい」「これはイヤ」が伝えられるようになると、イヤイヤはなくなっていきます。

※言葉・言葉の数

パパママへのメッセージ

子どもの「イヤイヤ」にイライラして怒鳴ってしまった経験、ありませんか？
パパママだってはじめてのことで失敗してしまうことだってあります。そんなときは、「さっきはごめんね、〇〇ちゃんがママの話を聞いてくれなくて、大きな声を出しちゃったの。〇〇ちゃんは自分でやってみたかったんだよね」など、子どもに気持ちをくみ取ってあげ、ママの気持ちも伝えてあげると“ママは自分が嫌いで言っているんじゃない”ということがわかってきます。

反抗期は育て方が悪いからではありません。必ず終わりが来ます！

お子さんが身に付けた表現の仕方、あなたに伝えたい自己主張を分かろうとしてみてください。思いが伝わると、だんだんコツが見えてきます。
イヤイヤ期を乗り越えたころ、パパママも一緒に成長しているはずですよ！