

子育て世代 包括支援センターだより

どうしてもいいかわからない、イライラしてしまう…そんな時は、1人で悩まずに私たちにお手伝いさせてください。

ご相談は総合ケアセンターゆくり 子育て世代包括支援センター ☎26-7872
または、厚真・厚南子育て支援センターにてうかがいます。

お子さんの『イヤイヤ期』に苦戦していませんか？

中にはイヤイヤ期を経験せず、成長したお子さんもあるかもしれませんが、イヤイヤ期は多くの人が通る道だと思います。
ママ、パパを悩ませるイヤイヤ期。「あれもイヤ!」「これもイヤ!」とすべてを拒否されて、ついイライラしたり、困り果てることも少なくないはず!!

イヤイヤ期とは…?

自我が芽生え、何でも「自分でやる!」と言ったり、「イヤ!」などと自己主張が強くなっていくことを指します。

自分でやりたいことが増え、自立しようと一歩踏み出しているのですが、上手に出来なかったり、欲求や感情のコントロールが未熟なため「イヤイヤ!」と癇癪を起してしまいます。

時期としては、早くて1歳半頃から始まり、3~4歳頃と言われています。(個人差はあります。)

実は重要! 子どものイヤイヤ期

イヤイヤ期は子どもの成長過程で、とても重要な時期です。身体も脳もぐんぐん成長し、スポンジのように吸収していきますので、イヤイヤ期がきたということは、順調に育っている証なのです。

イヤイヤ期の子どもの甘えを周囲の方が受け止めてあげることで、自己肯定感が高まり、自分に自信を持つことができると言われています。自分に自信がある子は積極的にチャレンジし、失敗しても立ち上がって挑戦することができる人となるそうです。

イヤイヤ期を乗り越えるコツ!

お子さんによって、効果は異なりますが、一つの参考として試してみてください。

- ①時間に余裕を持って行動する…時間に余裕を持つことが心の余裕につながります。
- ②子どもの気持ちを代弁し、共感してあげる…言葉が未発達で、自分の気持ちが表現できない分、気持ちを代弁してあげましょう。
例)「○○したかったんだね。」
- ③「褒め」を大切にする…叱ってばかりだと、お子さんも嫌な気持ちになりますが、ママ側も嫌な気持ちになってしまいますよね。日常に潜む小さな良いことを見つけて、褒めてあげましょう!
- ④遊び感覚を取り入れる…競争したり、一緒に遊びながら楽しい雰囲気を作ってあげると効果的。
- ⑤自分だけで抱え込まない…子育てに関する悩みを1人で抱え込む必要はありません。どんな些細なことでも、他の人に話してみましょう。
- ⑥気分転換をする…疲れを感じた時には無理をせずに、両親に預けてみたり、一時保育を利用してみたりと一人の時間を作り、思いっきり気分転換をしてみましょう。
*大切なお子さんですが、勇気をもって距離を置くことも大切です。

※イヤイヤ期は、ママ・パパ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、成長しようと頑張っている重要な時期です。イヤイヤ期には、必ず終わりが来ます!

厚真・厚南子育て支援センターについて

1日の利用者人数が多くなりすぎると『密』や『換気』の面で心配があるため、しばらくの間利用を下記のとおりとします。ご協力を宜しくお願い致します。

- ①最大利用数 7組まで
- ②利用時間 1回につき1時間程度
- ③利用対象者 ・町内在住者 ・お子さんの祖父母が町内に在住する方

発行日: 令和4年7月1日 住民課 子育て世代包括支援センター