

すくすく

イヤイヤ期とその時期の付き合い方について

イヤイヤ期は、多くの親が直面する子育ての悩みのひとつですが、この時期は子どもにとって自律性（自分で考えて行動する力）を育むための重要な発達の過程となっています。そこで今回は、イヤイヤ期とその時期の付き合い方についてお伝えします。

イヤイヤ期とは？

イヤイヤ期は、自分で自分のことができるようになるための2歳前後に始まる重要な発達のステージのひとつです。

1歳半から3歳頃にかけて自分に対する認識が急速に発達し、人前で行動することへの照れや相手へのうらやみ、思いやりなど、複雑な感情を抱くようになります。「自分」がはっきりしてきたからこそ、親の言うことは簡単に受け入れられなくなるのです。

この時期、子どもは未知の世界を冒険しながら自分にとって楽しいことは何かなど、「自分探し」の探検もしている状態です。自分で決めたいと思う行動は、子どもの自律性が育ってきた証拠といえます。



イヤイヤ期のつきあい方

成長の証とはいえ、イヤイヤ期で困ってしまう要因は、自分の希望や欲求をまだ子ども自身がはっきりと認識できないことにあります。

そのことを踏まえ、子どもと辛抱強く向き合うことが大切です。子どものこころの揺れを考慮せず、その言い分を頭ごなしに拒絶してしまうと、せっかく育ち始めた自己（＝「自分」）に傷つきが生じてしまう可能性もあります。

子どもは「いやだ」と思う状況にある時、不快な緊張や不満を感じ、「何とかしたい」と思い、泣いて親に訴えたり、周囲の助けを求める行動を取ります。その行動に辛抱強く向き合った結果、「いやな状況から脱け出せた」という子どもの成功体験につながります。この「自分で何とかする」ことが非常に重要で、色々な体験を積みながら「ほんとうの自分」が形成されていきます。

幼いころからはっきり「いや」と言える、その気持ちを親が「わかった、いやなのね」と受け止め、自分探しに付き合ってあげることが大切ですが、親自身も大きなストレスを抱えやすい時期なので、上手に気分転換し、一人で悩むことがないように心がける必要があります。



イヤイヤ期、こんなときはどうする？Q&A

子どもの意思を尊重したいと思う一方、イヤイヤ期の子どもの対応に悩みや葛藤を抱えている保護者の方も多いと思います。Q&Aを通して、対応の一つの例をお伝えしたいと思います。

Q1 何でも「イヤ」で、ちっとも言うことを聞きません。急いでいる時に「イヤ」、「自分で」を連発されるとイライラして、つい大声で叱ってしまいます。どう対応すればいいのでしょうか？

⇒この時期、子どもが何でも「イヤ」というのは、そのこと自体がイヤというより、「指示されたくない」、「言いなりになるのはイヤ」という子が多いです。

「イヤ」を言葉どおりに受け止めるのではなく、言葉に含まれた子どものところを探るようにし、「イヤなんだな」と気持ちを受け止めてあげるようにしましょう。

また、毎日の生活に一定のリズムを作る、何かをする時は事前に声をかける等、子どもに先の見通しをもたせるような言葉かけや対応を心がけてみましょう。

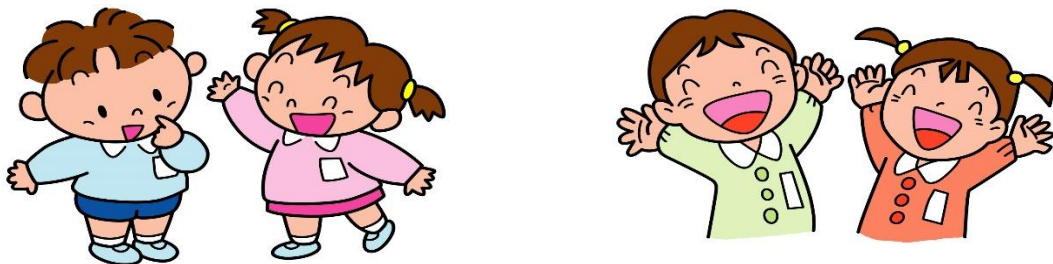
Q2 下の子が生まれてから、上の子がイライラするようになりました。

上の子がイライラすると、強くあたってしまい、かわいく思えなくなる時があります。

⇒イヤイヤ期の子は、何にでも自己主張や拒否をして手がかかるうえ、下のお子さんのお世話もとなると、親の気持ちもどんどんゆとりがなくなってきますね。子ども自身も親をイライラさせる自分に気づき、余計に混乱し、パニックになってかえって怒らせるような行動をしてしまうことがあります。

イヤイヤ期にある上の子がかわいく思えないことが一時的にあるかもしれませんが、家族の協力や育児サービスを利用しながら、子育ての負担を一人で抱え込まないようにしましょう。

「ママはあなたのことが大好きよ。」とアピールし続けることが大切です。



函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	TEL32-1533
	市立函館保健所東部保健事務所	TEL86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	TEL32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	TEL56-8148