



# 子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ (富士宮市立児童館内) ☎ 21-3715

こんにちは、子育てコンシェルジュです。皆さん心と体、元気ですか？元気がないと子育て頑張れないですね。今回は乳幼児期の子育てで一番大変な時期かもしれないイヤイヤ期を特集してみたいと思います。まだ小さなお子様もいつかは訪れる日が来ます。その日のために少し心構えを持って余裕で対処できるといいですね。



## イヤイヤ期って何、どんななの！

1歳後半くらいになると、自分と他の人の違いが分かってきたり、自分の物と人の物が区別できるようになる時期に起こる子どもの発達上大切なプロセスです。子どもにとっては物や場所への興味が広がったり、自分でやりたいという自我が芽生え、心の自立が始まった証拠です。何を言っても「やだー！」「だめー！」とパニックになったり、思い通りにならない時にはひっくり返って大泣きしたり…いわゆるイヤイヤ期です。

思い通りにいかないと、蹴ったり、かんだり！

何を言っても「イヤ！」と言う。

人の物も自分の物もぜ～んぶ自分の物、絶対に貸しません！譲りません！

自分でできることも「やって～」と超甘えんぼに変身

できなくても自分でやってみないと気が済まない。何でも「自分でやる～！」

## いつまで続くの！

永遠と思われるイヤイヤ期も、3歳を過ぎ言葉で表現ができたり見通しが持てるようになるとだんだん落ち着いてきます。(個人差や感じ方によって大きく変わります。)



## 作って遊ぼう！ 「小麦粉粘土」

お子様の気分転換に、一緒に作ったり遊んだり。小麦粉なので口に入れても安心です。一度試してみてくださいね。

### ・準備するもの

- 小麦粉 200g
- サラダ油 大さじ1
- 塩 大さじ1
- 水 120～140cc
- 色粉 100均でも売ってます。(カレー粉、インスタントコーヒー、粉末緑茶でもできます。)

混ぜてこねる。

### ・保存方法

- ジップロックやタッパーに入れ冷蔵庫へ。3～5日が目安です。固くなったら水を足して練ってみましょう。

※小麦によるアレルギーがある場合、小麦粉粘土は皮膚に触れる事によりアレルギー症状をおこす場合もあります。小麦粉を米粉に変えることで、アレルギーのお子様も安心して遊べます。(保存期間は短くなります。)

## どんなふうに対応したらいいの？

### ★ 「イヤ！イヤ！」がはじまったら…

- ※気持ちに共感(寄り添う)する→〇〇したかったんだね。
- ※思いを伝える→お母さんは〇〇がしたいんだけど。
- ※選ばせる→〇と〇どっちにする？
- ※理由を伝える→〇〇だから〇〇しようね。
- ※見通しを持たせる→〇〇したら〇〇しようね。
- ※あらかじめ約束をする→買い物などでは「お菓子は1つ」だけね。
- ※相手の子どもの気持ちを分かりやすく伝える→〇〇ちゃんもほしいんだって など。

### ★ 「じぶんで！」がはじまったら…

- ※ある程度気の済むまでやらせて様子を見る。
- ※難しいところはさりげなく手伝ってあげる。
- ※最後の仕上げは本人にやらせ、満足感を持たせる。

### ★ 外出先で物をほしがったら…

ある程度一貫性を持って接するのが大事ですが、子どもなりに場面や人の違いを学んでいくのでこだわり過ぎる必要はありません。できれば親が先を読んで、外出時には子どもの好きなものを持って行くなどして乗り切りましょう。

### ★ 興奮して蹴ったり噛みつきたりしたら…

言葉でうまく表現できない頃は、興奮して暴力的な行動になる場合もあります。そんな時には抱きしめてあげたり、バスタオルなどで包んで気持ちを鎮める手伝いをしてあげましょう。

### ★ 大泣きやひっくり返りがはじまったら…

- ※しばらく泣かせて、様子を見ながら「もう、おしまい」「さあ行こう」と気持ちの切り替えを図って見ましょう。

何をやっても気持ちの切り替えがうまくいかないときには、あきらめも大事です。危険がないようにひたすら見守りましょう。子どもは世の中が自分の思い通りにならないことを学び、親は子どもが思い通りにならないことを学びます。

## イヤイヤ期の乗り越え方

- ・無理しない(いい加減は良い加減)
- ・たまには気分転換する(甘いものを食べる)
- ・身近な人に相談(愚痴をいう)
- ・深呼吸する(リラックス)
- ・大変な時も終わりが来る

## 赤ちゃんにはテレパシーがあるの？

赤ちゃん(子ども)って不思議です。時々心の中を見透かされた気がして、「ドキッ」とすることがありませんか？赤ちゃん(子ども)って、人の気持ちに「感心する」能力がとても高いのです。

一生懸命手をかけて作った時に限って食べてくれない。

寝てほしいと思う日に限ってなかなか寝てくれない。～見たいドラマがあるのに、目がランラン！～

出かける直前に限ってウンチする～！

イライラしたり、不安な気持ちになったりすると、何も言っていないのに泣き出ししたりする。

地域の子育て情報や発達で気になることなど、子育てに関することなら何でもご相談にのります。土曜日は児童館に常駐していますので、お気軽に声をかけてくださいね。(お電話いただけると確実です。)

連絡先: 富士宮市立児童館内 子育てコンシェルジュ ☎0544-21-3715

