

# イヤイヤ期についてのワンポイントアドバイス！

アートチャイルドケア野田東部みどり保育園

## 「イヤイヤ期」とは？

「イヤイヤ期」とは、子どもの「イヤ」や「ダメ」などの自己主張が強まっている時期を指して使われることの多い言葉です。子どもは1歳半を過ぎると、運動機能が発達して自分で出来る事が増え、「自分でやってみよう！」という意識も高まります。しかし、この年代の子どもは身の回りの事を一人でやり遂げるほどには心身が発達しておらず、自分の感情をうまく言葉にすることが出来ません。そのため、イヤイヤ期の子どもは、日常のあらゆる場面で「イヤ」や「ダメ」「嫌い」などの拒否をしたり、なんでも自分でやりたがったり、希望通りにならないと大声で泣きわめくことがあります。これは自立心が育っている証拠なので、子どもの成長の過程としては嬉しい事なのです。



## イヤイヤ期の特徴

イヤイヤ期は大きく『なんでもイヤイヤ言う』『なんでも自分の思い通りにしたい』『自分でなんでもしたい』『物と人へのこだわり』『独占欲』に分けられます。でもこのイヤイヤは『自己』が子どもの中で芽生えた証拠。自立への第一歩となります。あきらめずに付き合う事がとても重要です。

## ★イヤイヤ期に心掛けたいポイント★

### ①子どもの気持ちに共感する

☐子どもが「イヤ」と言い出した時、「イヤなんだね」「OOがしたかったんだね」と共感すると、子どもは「自分の気持ちを分かってもらえた！」と感じて安心できます。「ダメ！」といった拒絶は御法度。「ダメ」を使うのは生命に関わる危険回避時だけです。その希望をかなえてあげられない場合は、「そうだね～」と受け止めた後に、出来ない理由を説明しましょう。その時には代替案や先の見通しを伝えることが重要です。選択肢を与えて子どもに選んでもらうのもいいですね。

### ②子どもを待つ

☐行動するスピードを電車で例えると、大人は新幹線、子どもは各駅停車。声を掛けられてからどうするかを考える時間も子どもには必要なので、大人と同じスピードでは動けません。すぐに動くことを期待せず、10秒待って声を掛けなおすくらいの余裕を持って待つことが大切です。その時に「早くしないと鬼がくるよ～」「お菓子あげるから」「OOしなさい」といった脅し、否定、交換条件、命令は避けるようにしましょう。

### ③イヤイヤ感情につられずに対応する

☐子どものイヤイヤが激しいと、おうちの方もつられてイライラしてしまいがち。そんなときは一旦深呼吸をして、おうちの方の気持ちを整えてから淡々とした対応を心がけましょう。「OOをしなくて泣いてるのね」と子どもの気持ちを言葉にしてみると冷静になるきっかけをつかみやすくなります。また、子どもの中には悪いと分かっているがわざとイヤイヤ言っていることもあります。そんな時は過度な反応は厳禁です。関心を惹く事が出来たと誤学習して、同じことを繰り返す結果となります。あえて反応しない。もしくは、淡々と誤った行動である事を指摘する事が大切です。

# シーン別対応で乗り越えてみよう！

## ご飯を食べない時

- ①永遠のあと1回！  
☐「あと1回！」と言われると頑張ってしまうものです。この言葉を言ってご飯を食べてもらいましょう♪
- ②必殺！あ～ん返し！  
☐子どもからおうちの方にあ～んをしてもらい、そのあとおうちの方からあ～んを試みましょう♪
- ③気分を変えてみる！  
☐おうちの中で食べる場所などを変えてみると食べてくれるかも♪



## 好き嫌いをする時

- ①おいしー！と絶叫しよう！  
☐まず初めにおうちの方が食べてオーパーに絶叫すると食べてくれるかも♪
- ②好き好き嫌いであげてみよう！  
☐「好きな物2つ食べたら苦手な物も食べてみようね！」と声を掛けてみましょう♪
- ③食べられたね！ハイタッチ！  
☐苦手な物も食べられたらハイテンションでハイタッチをしてみましょう♪

## 歩くのを嫌がる時

- ①抱っこカードを用意する！  
☐限定m5枚の抱っこカードを用意してみてください。限定されると大切に使うという意識が芽生えるかも♪
- ②目標物を決めてみよう！  
☐ここまで歩いたら！と目標の場所まで歩いたら抱っこをして、また目標物を設定してみましょう♪
- ③楽しく歩こう！  
☐おうちの方と少し競争してみたり、どれだけひざを高くあげてあるけるかな？など楽しく歩けるようにしていきましょう♪



## お着替えを嫌がる時

- ①洋服のトンネルを抜けると...  
☐服の袖をトンネルに見立てて「出口はこっちだよ～」と声を掛けてあげましょう♪
- ②リポートしてみよう！  
☐お着替えの実況中継をしてみましょう！きょうだいがいるなら競争形式で実況中継をすると更に盛り上がるかもかもしれませんね♪
- ③音をつけてみよう！  
☐音があると気分があがる事があります。「シャキーン！」や「フシュー！」など派手に音をつけてみてください♪

誰だって昔は子どもでした。そして、イヤイヤは多くの人が通ってきた道。ご家庭でも自分でやろうとする意欲を大切に、時間にゆとりをもってお子様と楽しみながら色々な事にチャレンジしてみてくださいね！