

# お子さんのイヤイヤ期への 対応について

## 2歳頃のお子さんに見られる成長の一つ「イヤイヤ期」

日々成長を感じるお子さんたち。「イヤイヤ期」は第一次反抗期ともいわれています。お子さんが「イヤ」という時、何がどうして「イヤ」なのかわからず悩み、お困りの方も多いですよね。

この時期のお子さんは好奇心旺盛で、なんでも自分でやりたい気持ちが大きくなり、「自我」が芽生えてきます。ただ、自分がやりたいこととできることにはギャップがあって、思うようにいかない時に「イヤ」と言ったりします。でも、こうやってお子さんが自分の思いを伝えることができるのは、これまでの親子関係の土台(安全基地)があるからこそなんです。やりたいこと(探検)をしては、なだめてくれる安全基地に戻る。これを繰り返すことで、周りの状況に折り合いをつけて自分の気持ちをコントロールする力(社会性)が育まれていきます。

### ●「イヤイヤ期」にどう対応していくかのポイント!!●

#### Point 1

**お子さんのイヤな気持ちを代弁し、気持ちを共有する。**

お子さんの気持ちを言葉にして伝えてみます。お子さんが泣き出した時に、「泣かないの!」と言うよりも、どうして泣いたのかを考えて「痛かったのね」「びっくりしたね」「もっと遊びたかったよね」などと、まずはお子さんの気持ちを受け止めて代弁します。

#### Point 2

**「わかりやすく」「簡単な言葉」で、やってほしいことを伝える。**

例えば、●投げないで!→そっと入れようね

●走らないの!→歩こうね

●立たないで!→座ろうね など。

否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉かけをすることで、大人もお子さんもお互いに良い気持ちで過ごすことができます。

そうはいっても、「イヤイヤ期」はとっても複雑で、それを受け止める大人にも大変な労力が必要です。育児が、ただただ大変になってしまうことがないように、困ったときには、子育てに関わる人(保健師や子育て支援センター等)に相談してください!



お問い合わせ：市民健康課

TEL：0467-61-3945

メール：shikenko-phn@city.kamakura.kanagawa.jp