

いやだ！いやだ！でステップアップ！

イヤイヤ期は成長の証とも言われ、自立への一歩を踏み出すとても重要な時期です。一般的には1歳半頃～2歳になる頃にかけて自我が芽生えるようになり始まります。あれもイヤ！これもイヤ！と何を言っても嫌がって泣きわめいたり暴れたりする姿が見られます。個人差はありますが、3～4歳頃には落ち着いてくることが多いようです。お子さんの相手をするのが大変で保護者の方が疲れてしまう時もあると思いますが、親子ともに成長の機会ととらえて一緒にステップアップしていきましょう！



どうしたらいいの？



*気持ちを代弁する

自己主張を強くするようになりますが、まだまだ自分の気持ちを言葉で伝えることが難しい時期です。「～したいの？」「～が嫌だったの？」「悲しいの？」等、お子さんの気持ちを言葉にしてあげましょう。

*選択肢を与える

「こっちとこっちどっちにする？」とお子さんに聞いてみましょう。自分で決めることができると満足できる場合もあります。

*やりたいようにやらせる

時間と気持ちに余裕がある時は、怪我をするような危ないことでなければ思い通りにさせてあげることもひとつの手です。

*くすぐり作戦！

イヤイヤしているお子さんにこちょこちょ攻撃！くすぐったくて思わず笑ってしまい、気持ちが和らぐこともあります。スキンシップしながら気分転換しちゃいましょう♪

*何を言っても何をしてもだめな時は・・・

黙って待つ

あの手この手で対応してみても、どうにもならない時もあります。そんな時はしばらく待ってみましょう。泣いて気持ちを発散させることも大切です。

声かけのポイント！

「～しないで！」ではなく「～してね」「～しようね」と声をかけましょう。

例：走らないで！
→歩いてね。

保護者の方の気持ちが辛くなった時は…

イライラしてしまう時は頑張りすぎて疲れている時です。

【自分のための時間】を確保して少し休みましょう！お子さんを預けて一人の時間を取ることが難しい時もありますよね。自分だけの楽しみを用意しておいて、お子さんが寝ている間にこっそり楽しんじゃいましょう♪疲れていたら何もせずにお子さんと一緒に寝てしまってもOKです！

例えば…

- 好きなドラマや映画を観る
- 好きな本や漫画を読む
- ご褒美に好きなお菓子を食べる etc

泣くこともストレス発散におすすめです！



気持ちを溜め込むとますます辛くなってしまいますので、誰かに話を聞いてもらいましょう。家族や友達でもいいですし、さくらんぼのへややこそだてインフォメーションでも職員がお話を伺いますよ。



いつもありがとう！
大好きだよ♡

お子さんが思い切りイヤイヤできるのは、保護者の方の愛情をたっぷり受けて安心しているからです。

毎日子育てしているだけで100点満点！花マルです！毎日頑張っている自分を褒めてあげてくださいね。

一人で頑張らなくて大丈夫です。大変な時は周りに甘えたり頼ったりしながら乗り越えていきましょう！

どんな時もスキンシップを大切に♡お互いが癒されます。

