ぽっかぽか

２０２３年１１月発行　No.33
風の子第二保育園つどいの広場

一日、一日、心も身体も成長しているお子さんと過ごす時間は、とてもかけがえのないものです。しかし、成長とともに、子育てで大変と感じることもあるでしょう。今回の『ぽっかぽか』では、“自我の芽生え、いやいや期”と“子どもへの接し方”について考えてみました。

自我の芽生え、いやいや期とは？

子どもは、１歳前後から自分で歩くようになり、身の回りの世界を徐々に広げていきます。また、家族や周りの人と関わるようになっていき、自我の存在に気づきます。自我を形成し始めた子どもは、何事も「自分でやりたい！」という気持ちを抱くようになります。これが『自我の芽生え』です。

子どもは、自我の芽生えとともに、自己主張が強くなり、好き嫌いや、やりたいこと・やりたくないことなどがはっきりしてきます。自分の思い通りにならないことに「いや！」と言って泣き叫んだり、いわゆる“だだをこねる”姿が多くなってきて、大人も「どうしたらよいのだろうか…」と戸惑うこともあるのではないしょうか。このような時期を『第一次反抗期』『いやいや期』とも言われています。子どものイヤイヤとする理由は様々でしょう。例えば、夢中になって遊んでいるところを邪魔されたり、着替えや食事をしたくない、「こうしたいけど、うまくいかない！」など…。子どもたちは、これらを泣いたり、怒ったりしながら表現をしているのです。本能のままに、やりたいこと・したいことがあるとそこに向かって一直線です。また、オムツを替えたり、ご飯を食べたり、お風呂に入ること等、日常生活のすべてがイヤイヤになってしまう日もあるでしょう。しかし、これらは子どもの成長過程においてとても重要な時期で、感情をコントロールする力や、他人の気持ちを理解し思いやる力が養われ、健やかな心を育むための成長期間なのです。

○お家の方を困らせるイヤイヤ行動

- お出かけしない！
- 公園から帰りたくない！
- 買ってくれるまで動かない！
- 思い通りにいかない！
- 歯磨きがイヤ！
- お風呂入りたくない！　　など

子育て情報誌『ｋｏｄｏｍｏｅ』より抜粋

○イヤイヤされた時、どうしたらいい？

☆子どもがやりたいことをやらせてみる

・飲み物をコップに注ぎたい、料理を運びたい、自分でお着替えをしたい！でも上手くいかずイライラ…
　→危ないことや人に迷惑をかけることはさせるべきではないけれど、それ以外なら挑戦させてみる！見守りながら、困っている時は「手伝おうか？」「～してみたらどう？」と提案してみる！

☆細かいことは気にせず子どもの好きなようにさせる

・晴れている日に長靴を履く、真夏に手袋をするなど
　→子どもの言う通りにすべてさせればいいわけではありませんが、本当に譲れないこと以外は子どもがしたいと思うことに委ねてみるのもいいかも！経験することで、手袋や長靴の使い方なども習得していくことでしょう。

☆何がしたいのかを聞いてみる

・自分の伝えたいことが伝わらずイライラ！もうどうしていいかわからなくなってる…
　→まずは、できる限り子どもの話を聞き、「そうだね」「～したかったんだね」など、気持ちを受け止めてあげましょう！子どもも“受け止めてもらえた！”と、心が満たされていきます。

☆他の事に注意をそらす、楽しいことに誘ってみる

・ご飯食べない！お風呂入らない！車に乗りたくない！など、わがままを言う
　→命令系で話をせず、「楽しいことをしよう！」と提案型で話してみる！どうしても嫌がる時は、少し時間を置いてクールダウンするのも一つの方法です。

☆何かする時に、子どもが自分で選べるように選択肢を用意する（洋服、玩具、靴下など）
☆ゆっくりと話しかける
☆一旦離れて深呼吸をする　　など

イヤイヤ期に余裕を持って接するのは難しいことです。頑張りすぎなくて大丈夫！イヤイヤ期はいつか必ず終わりが来るものです。自分自身が悩むのは、それだけ真剣に子育てをしている証。適度にリラックスやリフレッシュをしながら、お子さんと向き合ってみてくださいね！

○いやいや期を一緒に乗り越えるために

この時期は、子どもの甘えを大人が受け止めてあげることで、自己肯定感（相手から受け入れてもらえている、尊重されていると感じる事）が高まり、自分に自信を持つことが出来ると言われています。とはいえ、わかっていても、ついつい否定してしまったり、時間や気持ちに余裕がなくなり怒ってしまったりするときもあるでしょう。そんな時は、少し深呼吸をしてから接してみたり、思いきって外に出かけて気分転換をしたり、つどいの広場に遊びに来てみてください。つどいの広場は、職員や同じ年頃の子どもを持つ保護者同士が交流することで、子育ての愚痴をこぼしたり不安や悩みを気軽に話し、子どもたちが安心して遊べる場所を保護者と一緒に作り、地域で子どもを見守り育てていく場です。同じ苦労を分かり合える子育て仲間とおしゃべりするだけで、気持ちがすっきりすると思いますよ！