

# ほっかぽか

かわにしりつほいくしよじょうほうし  
 …… 川西市立保育所情報誌 ……



平成 25 (2013)年 8月 30日

27

編集・発行 川西市こども家庭部児童保育課

TEL (072)740 - 1175(直通)

FAX (072)740 - 1339

## 「イヤ!」「イヤ!」が多くて困ってしまう… これって…うちの子だけ???



1歳を過ぎる頃から2歳にかけて、何かと「イヤ!」「イヤ!」といった拒否のことは多くなり、自分の思い通りにならないと地団駄踏んで大泣きするなど、反抗的な態度を示すことが増え「困ったわ…」と悩まれている方も多いのではないのでしょうか?!

「もう片付けて、お風呂に入ろう」

イヤだ~!

ぼくは、もっと遊びたいよ~



「今日は、お菓子買わないわよ」

イヤだ~!

イヤだ~!

わたしは、これがほしいの!!



「スポンはかせてあげようか?」

イヤだ~!

自分ですの…

「こっちの道から行くよ!」

イヤだ~!

あっちがいい。

ママが勝手に決めないでよ!  
 わたしが決めたいのに…



「ひとつ貸してくれる?」

イヤ!

これは全部ぼくのだ…



## どうしてそんなに「イヤ!」ばかり言うの???

1歳を過ぎると「イヤ!」「イヤ!」が始まり…そのうえ、2歳頃から自分の思い通りにならないと、パニック、ひっくり返り、長泣き、大泣き、泣きわめき…。何かにつけて「イヤ!」を連発するのは、大好きな人の言うことを拒否することで、おとなとは違う「自分【我】」を主張し始めているからです。

おとなの言っていることがわからないわけではないけれど、今はおとなの言いなりには行動したくないといった「自分【我】」が存在してくるのです。子どもにとっては、信頼できる大好きな人にだからこそ出せる、精一杯の気持ちを「イヤ!」の一言に込めて表現しているのです。

「自分はこうしたい」「自分でやりたい」「自分が決めたい」「自分のもの」と、「自我(自分の意志)」が芽生えてくる。これは、「自分なりの心の世界が誕生」してきたという嬉しい発達の通過点なのです。

# ★カンガルーママの子育てヒント★

「ダメよ!」「しなさい!」という前に  
カンガルーママの **1・2・3・4** を!



## 1 まずは子どもの気持ちを言葉にしてみましょう。

子どもがいやがった時は、その思いを否定せず、子どもの代わりに気持ちを言葉で言い表してあげましょう。

子どもの思いを言葉にしてみると、子どもの気持ちがより伝わってきます。子どもの「イヤ!」の一言に込められた思いをくみ取り、気持ちに共感してあげると、分かってもらえたことで子どもの気持ちも落ち着いてくるかもしれません。

したかったのね!

そうね・・・  
もっと遊びたいんだよね。

お母さんは、  
がしたいの。

お母さんは、お腹  
がすいたから、お  
家に帰りたいわ。

## 2 少し待ってから、親の思い(メッセージ)を伝えましょう。

「イヤ!」と言う子どもの気持ちも尊重しながら、おとながしてほしいと思っていることを、具体的に伝えてみましょう。

## 3 子どもに選ばせてみましょう。

おとなが良いと思ったことを強制せず、最後は子ども自身に選ばせてみましょう。自分で決めたことで納得しやすくなりますよ。



とと、どっち  
にする?

自分で決めたかっ  
たんだよね。

## 4 見通しを持たせましょう。

「手を洗っておやつを食べる」というような簡単な生活のルールを決めて習慣にしたり、ほんの少しでも

「〇〇したら次はこうなる」という情報を伝えてあげると、落ち着いたり納得できたりするものです。子どもの主張を受け止めながら、折り合っていけるような提案をしてみても・・・?

この絵本が終わら  
たら、寝ようね。



したら  
しようね。

## 「自我」がグンと育っています! もうしばらく、つき合ってください!!

この時期こそ、親子の気持ちのぶつかり合いを通して、自分の要求がいつも通るわけではないことを学ぶいいチャンスです。「だめですよ」「いけません」「しなさい」と、おとな側が一方的にしつけようとすると単なるぶつかり合いで終わってしまい、子どももおとなもイライラしてしまいます。

子どもにとっては、「もう赤ちゃんじゃないんだから...」「いちいち命令しないで!」と、訴えたい思いも「イヤ!」の一言には込められています。また、「イヤ!」という自分の主張が、どこまで通るのか試したり、人との思いの違いを見比べようとしているのです。このようなぶつかり合いから、自分の気持ちのおさめ方や他者との折り合いのつけ方・コミュニケーションのとり方を学んでいくのです。

おとなが「まあいいか・・・」と折れることもあれば、子どもが長泣きの後おとなの思いを受け入れる時もあります。お互いの気持ちをぶつけ合いながら、ともに成長していける機会にしていきたいですね。

### 3歳を過ぎてくるとぐんぐんと楽になります!

せっかく芽生えてきた「自我」の芽を摘み取ってしまわないように、子どものかたくなさに対し、おとなはしなやかな心で、もう少し先を見通して対応していきたいですね。





もぐもぐ すくすく！

子どものおやつは、  
からだ 心 えいようほきゅう  
身体と心の栄養補給！

## 子どもの「おやつ」とおとなの「おやつ」の違いって…？

子どもの頃を思い返してみると、「おやつ」の時間が楽しみだった方も多いのではないですか？  
おとなの「おやつ」は、「ちょっと、一息つきたい」「ちょっと、休憩しよう」など疲れを癒してくれるお楽しみの時間ですが、子どもにとっての「おやつ」はおとなの「おやつ」とはどう違うのでしょうか。

### 子どもにとっての「おやつ」って…？

子どもは、おとなと違って消化・吸収する力がまだ十分に発達していないので、  
1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養が取りにくいので、3回の食事に加え  
てエネルギーや栄養を補うための「おやつ」が必要となってくるのです。



子どもにとって「おやつ」は、エネルギーや栄養の補給だけでなく、食事と同様に、新しい食べ物との出会いや味覚の発達、咀嚼（食べ物をかみ砕く）や手指の機能（食べ物をつまんで口に運ぶことなど）の発達を促す大切な機会にもなります。

さらに、「おやつ」の時間は、食べる楽しみを体験できるくつろぎのひとときでもあり、美味しいものを食べながら弾む会話やおやつを通じた親子のコミュニケーションが、子ども達の豊かな経験と心を育む機会になることでしょう。

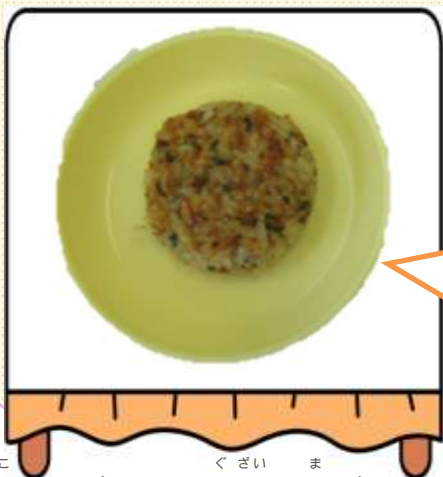
### 「身体と心の栄養補給！」を意識したおやつの一例

- ・ トウモロコシ
- ・ ふかしいも
- ・ えだまめ
- ・ スティック野菜
- ・ 果物
- ・ フルーツヨーグルト
- ・ パナナジュース
- ・ ひとくちおにぎり
- ・ サンドイッチ
- ・ やきそば
- ・ フレンチトースト
- ・ ホットケーキ
- ・ チーズ
- ・ いりこ

水分補給として、牛乳やお茶も一緒に摂るといいですね。

ほんの少し手を加えて、おやつのバリエーションを広げてみませんか？！

### 保育所で人気のメニュー！



### ごはんのお好み焼き

材料（子ども一人分）

- ・ ごはん 30g
- ・ 長芋 20g
- ・ ねぎ 1g
- ・ 桜えび 1g
- ・ 花かつお 1g
- ・ 濃口しょうゆ 1g
- ・ 白ごま 0.8g

作り方

長芋 すりおろし  
ねぎ 小口切り  
白ごま 炒って荒目にすりつぶす。

ごはん とその他の材料を混ぜ合わせ、小判型に丸めて焼く。

残ったごはん具材を混ぜあわせて焼くだけで、美味しいおやつのできあがり！

ひと手間がかかりますが、おいしい顔・嬉しい笑顔の子ども達と、幸せなひと時を…！！



ゆび  
この指



と〜まれ!



ほいくしょ にんき てづく  
保育所で人気の手作りおもちゃ  
「キラキラ」の紹介です。



「キラキラ」は、手のひらのサイズのペットボトル(120cc)に、光る色々な素材と水・洗濯糊を入れて作った手作りおもちゃです。

色々なおもちゃが市販されていますが、高価なおもちゃでなくても意外に子ども達が気に入るおもちゃがあるんですよ。

今回ご紹介する「キラキラ」は、10か月ごろからのお子さんにぜひ体験してほしい、人や物を「じっと見たり、目で追ったりすることや、物を触ったり、にぎったり、振ったり、いじる」ことが、自然に経験できるおすすめのおもちゃのひとつです。



うわあ〜！  
すごい！！

あれ・・・?!  
(???がいっぱい)

うわあ〜！  
きれい！！

●●● なにかな・・・?!  
(ドキドキ・・・)

おもしろい・・・かも・・・  
(わくわく・・・)

「ただ持っているだけ...」「眺めているだけ...」のように見えるかもしれませんが、子ども達は容器の中でキラキラ、ゆらゆら、ひらひら〜と動く素材が万華鏡のように毎回変化する動きを、色々な思いで見つめています。そこから生まれる好奇心・探究心が、さらなる次へのあそびと広がっていくのです。

素材の違いや水と洗濯糊の割合によって、上から下へ落ちていくスピードや動き方が変わるのがおもしろい！さらに、自分で容器を操作することで動きを変えることが出来、見える世界が広がる不思議さが子ども達を夢中にします。ぜひ、お試しを！！



さわると動き、倒れたり、転がったりするだけで変化する素材の動きに、子ども達は興味をひかれます。「偶然の発見」が、試行しながら次のあそびへと発展していきます。

つく かた  
「キラキラ」の作り方  
あき ようき せんたくのり みず  
空き容器に洗濯糊と水  
(割合は調整する) いろい  
ろな素材(ビーズ・スパン  
コール・キャンディの包  
み紙を小さく切った物・  
ボタンなど)を入れる。  
フタが開かない様に、し  
っかりとフタを閉めてビ  
ニールテープを巻いて完  
成！

おうようへん  
「キラキラ」応用編  
(容器をふたつ つないで・・・ポコポコ・・・)



つく かた ようき の くちうちがわ なが  
作り方 容器の飲み口内側にホース(長さ4  
cm位)をはめ、もう一つの空き容器をホースに  
さしてつなぎ、ビニールテープを巻きます。

こ どもがさわったり、動かすことで変化する おもちゃの面白さをぜひ！！