

## こどものイヤイヤと上手に付き合おう

こどものイヤイヤ、大変だなと感じたことがある保護者の方が多いのではないのでしょうか。急になぜ？何が気に入らないの？と保護者も泣きたくなりますよね。

子どもにとってはイヤイヤと泣いたりぐずったりだだをこねるには、子どもなりの大事な理由があります。

子どもは体と心の成長することで、生活している世界を広げていきます。そして、自分の世界と社会の違い、自分と保護者の「やりたい・やってほしい」の違いを認識し、自らも考え選択し物事を決定しようとする力を育てるのです。その意思決定の力が育つことで、子ども自身が自分の「やりたい」を自覚し、他者にその意思をなんとか保護者に伝えようとする事、それにより子ども自身が葛藤を感じる事が、「イヤイヤ」という状態です。とても素晴らしい成長です。

保護者はイヤイヤが始まるとできる限りこの状況を変えようとはしますが、焦る必要はありません。保護者の方針を押しつけず、まずはこどもの思いに寄り添ってみましょう。そしてこどもの思いを聞いてあげましょう。保護者に思いを聞いてもらう体験は、子どもにとっても受け止めてもらえたという安心感が生まれ、冷静さを取り戻すきっかけとなります。また、きちんと保護者に受け止めてもらえた経験は、次に向かってみよう、がまんしてみよう、と気持ちを切り替えたり自制する力を育てることにつながります。

この保護者との体験が、こどもがこれから社会の中で生きていく糧になります。失敗してもまた挑戦してみようという自分を肯定する力であったり、社会は怖くないと思える力を養っていきます。

こどものイヤイヤには意味があり、それを支える保護者の関わりにも意味があります。心の成長の根っこを大きく広く育ててあげてください。こどもが”自我”を持つということは、大樹の根っこが大地に広く深く根付くのとよく似ています。

ただ、受け止めても受け止めても、改善しない日もあると思います。その時は距離と時間をおいて過ごしてみましょう。こどもが自分でこのピンチを乗り越える力も必要です。保護者にとっては我慢の日々と不安になるかもしれません。そんな時は、

- ①気持ちをそらしてみる
- ②ワンクッションおいてみる

など、一度イライラした気持ちと離れてみるといいですね。



また、気分転換として、保護者の方が元気になれるリフレッシュ法を考えましょう。保護者が心身共に元気でないこともと向き合うことはできません。まずは自分自身が元気かどうか、何が足りないのか、何を希望しているのか、難しく考えず自分自身に向き合ってみましょう。一人でゆっくり過ごせる時間がほしいな、旅行にいきたいな、おいしいもの食べたいな、友人がほしいな、話を聞いてほしいな、などがあれば、それを解決できる方法を家族や友人と話してみましょう。



あなたの周りには支援者がたくさんいます。困ったことがあれば誰かに話してみましょう。「こんなこと言いにくいな」「相談っていってもどうすれば…」と思ったときには、川西市では身近な相談者として地域担当の子育てコーディネーターがおります。どんな些細なことでも構いません。子育てのこと、自分自身のこと、気軽に相談してください。