



サポーターズ通信

34号

令和元年
6月発行

イヤイヤ期を乗り越えよう！

イヤイヤ期と聞いてどんなことを思い浮かべますか？ひろばに遊びに来ているママたちからも「イヤイヤ期に入ったみたいで、もう大変！」「イヤイヤ期が来るのが怖い」などの声が聞こえてきます。できることなら怒らず、楽しく笑って子育てしたいですよね。今回はイヤイヤ期の対応について竹之丸保育園の保育士さんにアドバイスをいただきました。



イヤイヤ期ってどんなもの？
なるべく付き合っただけでいいけれど、逆にどこまで付き合えばいいの？どんなことに気を付けたらいいですか？



2歳前後から始まるイヤイヤ期。ギャングァン泣いているのには様々な理由がありますが、おおよ「自分の思い通りにならない」「言葉でうまく自分の気持ちが表現できない」「何が嫌なのか自分でもわからない」「甘えたい」などがあげられます。それぞれの理由によって対応方法は変わってきます

☆場面別のワンポイント☆

①「ヤダヤダ」しか言わず大泣きしている

→母も困るけど子のイヤという気持ちに寄り添いましょう。

「イヤなんだね」「イヤという気持ちはわかったよ」と伝えて、子どもの気持ちを受け止めます。

ぎゅっとハグしたり、背中をトントンして落ち着かせてみましょう。触るのを拒否するようだったらあいづちを打つなどします。関わり方の第1段階として『受容+落ち着かせる』

②お菓子売り場で駄々をこね、ひっくり返る

→今日は買わない、と決めたら絶対に買わない！事前に子どもと約束をしましょう。

この約束は「家族のルール」。パパとママでルールを変えないように気を付けましょう！

ころころルールが変わると子どもが混乱してしまいます。

売り場でぐずったら「今日は買わないお約束だね」→守れたら褒めます。守れたときには必ず褒めましょう。

それでもぐずったら代案を提案します。「おうちにあるおやつを食べよう」「帰りに公園であそぼう」など目先を変えてアプローチしてみます。

それでもだめだったり、人目が気になるときにはその場を離れてお互いにクールダウンしましょう。

*子育てをしてきた人は温かい目で見守ってくれます。お節介な一言は聞き流してOK!!

③遊びを切り上げることが出来ずに公園などから帰れない

→あらかじめ帰る時間等を予告して、何度か声をかけて段階的にカウントダウンしましょう。

「2歳くらいからは時計の針がこまできたらね」というのもOK。保育園では数字が読めない子もいるので数字のところに動物の絵を貼って「針がひよこさんのところになったらお部屋に入るよ」など声掛けをしています。

予定の時刻になったら「いっぱい遊んだね」「楽しかったね」とポジティブな声掛けをして「今日のご飯は何にする？」等、次の楽しみを伝えましょう。



④洋服などへのこだわりが強い

→危険でなければ可能な限り付き合っただけでOK。

ただし、長靴だと遊具で遊べないなどの情報も伝え、別に靴を持っていくと良いかも。

★☆☆POINT☆☆☆

- ・「危険なこと」「他の人の迷惑をかけること」は譲らない！
- ・子どもと対等にならないこと。親が冷静に対応するようにしましょう。
- ・少し距離を置いてみましょう。声掛けを一度やめて、離れて見守ることも有効です。
- ・他に代わる人がいれば対応を代わり、母は離れてみるのも良いです。（いったん離れて冷静になる）

上手くいかないときには親もイライラ、モヤモヤしてしまうものです。ため込みすぎないように少しずつ発散させたいですね。のんびりこの気軽な相談などもぜひご活用ください。

子育ての疑問 Q&A

☆みなと赤十字病院 小児科
安藤先生が教えてくれました



Q：紫外線と虫除け対策は生後何か月からした方がいいですか？
(まだ歩かないうちでも日焼け止めや虫除けは必要ですか？)

A：5月は1年のうちでも最も紫外線が強い時期です。これから夏にかけて紫外線量はピークに達します。外でしっかり遊ぶ時期になったら紫外線対策、虫よけ対策は必要です。具体的に何か月からという基準はありませんが外で遊んだりする時間が増えてきたら紫外線対策、虫除け対策はしっかりしてください。

Q：日焼け止めや虫除けを塗った後に、口の周りや手などを舐めるのが心配です。
良い対策はありますか？

A：市販で販売されているものは基本的には少量なめてしまっても問題ないものです。それでも心配ということであれば紫外線に関しては長そでなどを併用する虫よけなども塗るタイプではなく虫よけリングやハーブやアロマのスプレーを体や足、腕などにスプレーするなどしても効果はあると思います。

教えて！ママ！

ひろばに遊びに来たママに問いちゃおう！



～お家で過ごす日のあそび～

今回はおうち遊びについてひろばのママにお話を聞きました♪こんなお家もあるのね～と参考にしてみてくださいね。

☆お話してくれたママ：2歳2ヵ月、0歳10か月の男の子のママ☆

雨などで外に行けず、お家で過ごす日はいろんな遊びをしますが特別大掛かりなことはしません。普段から使用しているおもちゃで遊びますが、遊び終わったら片付けてから次のおもちゃ、と1つずつ出して遊ぶようにしています。

兄弟で動きが異なるのですが、ケガをしないようにマットを敷いて下の子優先エリアを設置。間が持たないときや家事をしたいときなどはテレビに頼ってしまうときもありますが時間を決めてみせたいのがマイルールです。

【遊びの一例】

- ・つみき
- ・磁石でくっつくブロック
- ・アンパンマンの人形あそび
- ・絵本
- ・お絵描き
- ・シール貼り
- ・テレビ（アニメ）



外に出たがる時もありますが外に出られない理由を伝えます。しっかり遊びに付き合っ
てあげることで外に出られなくても夜も比較的寝てくれます。私（母）もストレスがた
まることもあります。好きなことをして息抜き♪

以前は自分だけ大変だと思って落ち込むときもあったけど、友人に話をして共感して
もらえることで自分だけじゃないと思えるようになりました。今ではあまり深く考えこ
まないようにしています。



編集後記



のんびりんこ利用者ママの協力で発行しています

お手伝いがしたい2歳の息子。宅配便はダンボールを開けて中身（日用品）を定位置に収納するのがお仕事です。さらに、ダンボールは電車やトンネルに変身することも笑。家で過ごす日の退屈しのぎになっているようで（ボランティア記者：さんご）

トイトレ中の息子と一緒にパンツを買いに行きました。お店で息子を選んだのはいちごとハートをモチーフにしたラブリーな赤いパンツ(笑)好きなキャラクターや乗り物系のパンツも沢山あったのに迷うことなく「これがいい！」との事。だいぶ予想外のチョイスでしたが、お気に入りのパンツを履きたいという気持ちがオムツ外れに近づくことを期待しています^^（ボランティア記者：なお）

去年産後のお散歩で初めて息子と出かけたとき、日焼けや虫刺されをとて心配しました。何かあったらと気になっていましたが、意外と普通にお散歩に行けました。そして何より、私のリフレッシュになったお散歩！日焼け対策など、今後に向けて考えたいと思います。（ボランティア記者：ひよこ）