

# イヤイヤ期、どうしたらいいの？

多くのパパ・ママが悩むイヤイヤ期。

イヤイヤ期とはどういう時期で、どう関わるといいのでしょうか。

## どうしてイヤイヤするの？

自己意識が急速に発達することが、イヤイヤ期の出現と関係しています。「自分」がはっきりしてきたからこそ、親の言うことを簡単には受け入れず、自分で決めたいと思う、子どもの自立性が育ってきた証拠です。

## イヤイヤ期は、こころのたくましさを育てる時期

イヤイヤ期の子どもは「自分の求めるものではない」と分かるけれど、「これがいい」という具体的なイメージはありません。自分の希望や欲求を、子ども自身がはっきり認識できていないのです。子どもは自分にとって楽しいこと、心地よいものはどれかを探している状況です。子どもは、「いやだ」という状況にあるとき、「何とかしたい」と思います。泣いて親に訴えたり、周囲の助けや同情を得るような行動をとったりし、結果として「いやな状況から抜け出せた」という成功体験につながります。「自分で何とかする」ということが重要で、この経験がないと、思春期になったときに自分自身で解決すべき課題に直面したとき、対処できずにつぶれてしまいます。

## 子どもにどう向き合うか

まずは、幼いころからはっきり「いや」と言えること、その気持ちを「わかった、いやなのね」と受け止めることが大切です。そして、子どもの気持ちを受け止めた上で、親も対等な立場で気持ちを伝えていきます。子どもの言い分を「それはダメ」と全否定することは、健康な自我を育てることにならないため避けましょう。反対に、子どもの意思を尊重しようとして、親が自己主張を全くしないのもバランスを欠いた不健全な状態です。

実際に、どのように関わったらよいか、いくつか例を紹介します。

### ①順番をつける(食事の場面)



「サラダから食べようか。」

「イヤ!!」



「そうか、サラダからはイヤなのね。  
それでははじめにお肉、次にサラダでいこう!」

### ②遊び感覚の繰り返しの楽しさを使う(お風呂の場面)



「お風呂に入ろうね。  
お洋服を脱ごうね。」

「イヤ!!」



「そうか、いちばんではイヤなのね。  
それでは他の子にも聞いてみましょう。」  
「ウサギさん、上手に上着を脱げるかな。  
うん、上手、上手、ウサギさん上手に脱げたね」  
「くまさん、パンツ上手に脱げるかな。  
そうそう、くまさんも脱げたね。」  
「それでは今度は〇〇くんだ!  
〇〇くんも脱ぎますよ。」

### ③二者択一にする(外出する場面)



「お出かけするよ」

「イヤ!!」



「そうか、〇〇くんはいやなのね。  
赤い靴を履いていく?青い靴にする?」

忙しい毎日の中で、イライラしてしまうことも多く、余裕のある対応ができないこともあると思います。そんな時、何とか解決しなくてはと意気込まずに、子どもは親の気持ちを敏感に感じ取るので、ちょっと一呼吸してみましょう。気持ちが落ち着いたら、まずは子どもの気持ちに共感するところから始めてみてください。ストレスが溜まった時やうまくいかないと感じた時など、お気軽に健康管理センターまでご相談ください。

(参考:月刊母子保健 第716号)