


こねこのあのね No.12

今回のご相談はいやいや期についてです。「いやいや」と連発され泣きわめくなんてことが日常的に起こると「いいかげんにして!」と思うこともありますよね。実際アンケートでも「うちもそうです」という声が多く寄せられました。アンケートでいただいた声を含めてご紹介します。

イヤイヤ期が始まる1歳半～3歳頃の子どもは「○○しなさい!」という命令口調が苦手です。子どもが納得しやすいのは次のような言葉のようです。

気持ちに共感する	思いを伝える	物の気持ちを伝える	選ばせる
<p>「○○したかったのね」</p> 	<p>お母さんは○○がしたいの</p> 	<p>わんわんは○○だって</p> 	<p>〇と〇とどっちにする?</p> 
尊重する	見通しを持たせる	理由を伝える	
<p>〇〇をお願いね</p> 	<p>〇〇したら〇〇しようね</p> 	<p>〇〇だから〇〇しようね</p> 	

Q1

お風呂に入ろうとすると「イヤ」「入らない」と言うようになりました。無理に連れていくと服を脱ぐのも嫌がります。いい解決方法はありますか?

興味を引いて誘う

- ・バスボムなどを買い「ぶくぶくしよ今日は何がでるかなー?」と渡すとしぶしぶ服を脱いでくれます笑
- ・私も困っています(汗)風呂の栓をする・蓋を閉める・ボタンを押すを一緒にするようにしたら、多少緩和されたように思います。
- ・お風呂1番に入る競争を始めたり、お風呂の遊びを増やしお風呂にあるおもちゃを見せてみてください。

ぬいぐるみなどの玩具を連れて誘う

- ・好きなおもちゃやぬいぐるみなど濡れて困るようなものは脱衣所まで一緒に行き、「〇〇ちゃんお風呂入って来るから待っててねー」と一緒に言います。
- ・ぶーぶ(車)に見てもらおう!って行ってお風呂場まで持って行き、お風呂場に置いておいて、ここで見てもらおうね~!とかやっています(笑)

楽しくお風呂に向かえるよにする

- ・お風呂出たら好きなことをしようと話す。先に入ってしまう。

- ・ お風呂で遊ぼうと誘導したりします。あとは我が家の場合はアンパンマンが好きなので、「アンパンマンがお風呂で待ってるよ」と言うとお風呂に自ら進んで行ってくれるようになりました。
- ・ じゃあ入らなくていいよ～と言って先にお風呂へ本当に入ってしまいます。何日か繰り返すと追いかけてきます。1日くらい入らなくても大丈夫だと思います。(他1名)
- ・ 後ろから追いかけてこをして、自然とお風呂に誘導します。

Q2

何をしても「イヤ」と言うようになりました。なるべく怒らないようにしていますがイライラしてしまいます。言葉かけで工夫していることはありますか？

共感する

- ・ 「嫌なんだね～わかったよ～」と言って距離をとります。自分の怒りも子どももイヤも冷めます。
- ・ 子どもとは思わず、友達と話す感じで対応してます(笑)「嫌かあ…そういう時もあるよね～わかる～」みたいな。時間がない時は大変ですが、対応も楽しむつもりでやっています。

思いを尊重する

- ・ 『じゃあどうしたい?』『こっちはどう?』と代わりの提案をしてみます。それでも もーママも嫌!とイライラしてしまうことももちろんあります^^;
- ・ 自分自身も「イヤ」とよく言われるのでイライラしてしまうことがあります。工夫かどうかはわかりませんが、「イヤ」と言われた時は何がイヤだったのかな、と子どもに直接尋ねています。あとは「イヤ」の原因がなんなのか、子どもの周りの状況を見ながら関わるようにしています。
- ・ なんで嫌なの?と聞くようにしています。

気持ちの切り替えを待つ

- ・ 例えば服を着るのが嫌!と言われたら、あ、じゃあママこのお洋服好きだから貰っちゃうね～と、着る真似をしてみたり、私や家族が貰っちゃうとか食べちゃうとかに例えると、それはそれで嫌みたいで仕方なさそうにしながらもやってくれます(笑)
- ・ 本当にイヤで言っている時もありますが、ただ「イヤイヤ」言いたいだけの時もあるので、見極めています。こちらが不機嫌になると、よりイヤイヤが激しくなるので「イイヨーイイヨー」と言い返して笑ったり、子供に合わせず、自分が楽しくなるように言い返しています笑 イライラしないよう、真に受けず、受け流せるところは受け流すようにしています。
- ・ イヤにリズムをつけて歌ったりしています。
- ・ 私も「イヤイヤ」掛け合いのように言っていると最後は笑って「ママ!いやじゃないの!」と言ってきますよ笑

その他

- ・ 「あんまりイヤイヤ言うから疲れた。」と本人に伝えてみえています。自分がイライラして怒ってしまうほうなのでみてくれる人がいればお願いして、少しイライラを落ち着けてから接するようにはしています。
- ・ イライラしても出来るだけ表に出さないようにしています。こっちがイライラして表に出すと子供も更にイヤイヤが増して悪循環になるため
- ・ してくれたら嬉しいやすごいなど感情をしっかりと言葉に出して伝えるようにしてきます。

Q3

言葉数は増えてきましたが、親の言うことを理解できていない部分も多いです。関わる時に親側の心構えとして大切にしていることはありますか？

わかりやすく伝える

- ・子どもがわかるように伝えています
- ・なるべく一語をはっきりとかつ簡潔にしゃべりかけています
- ・まだわからなくて当たり前として接しています。できるだけわかりやすく伝えるようにしています。

繰り返して伝える

- ・子どもが言い間違えたりしても言い直し、オウム返しをし行動を繰り返します。毎日の繰り返してルーティンを作り出しました。
- ・どうやったら伝わるか話し方を変えて何度でも同じ話をしています。繰り返す覚悟をしています。理解できていなさそうでも、突然理解することもあるので、毎回説明する様にしています。
- ・伝わってなくても、焦らず、気にしないようにしています。まあいっか精神です。
- ・何度も繰り返し、覚えても繰り返しと自分に言い聞かせています。

理解しようと心がける

- ・自分がもし外国に留学したら現地の人にどうして欲しいか想像して、笑顔で話を聞く&理解しようとしている姿勢を示すようにしています。
- ・親の言うことを理解できていない部分が多くても、子どもはどうせわかっていないからと親のペースで物事を進めるのではなく、できる限り子どものペース、子どもの意思を尊重するよう努めています。理解していなくても何かをする時は子どもにも説明するよう心がけています。
- ・ちゃんと聞き、先入観をもたないようにしています。
- ・いろいろ声かけはしますが、その都度理解できていない前提にして、優しい言葉で丁寧に伝えるようにしています。もともと理解できていないだろうという程なので、意思疎通できた時だけ、分かるの!? 凄いね~! 偉いね~! となり、特に焦ったりもしません。
- ・なに?これは?なに???とか聞かれたらなるべく考えさせてから答えを教えてみたり、最近は少しずつ自分で出来そうだなと思う事はやらせるようにしています。理解出来ないとイラつきますがなるべく抑えつつもやっぱりイラついた時は少し距離を置きます…。

ほめる

- ・できない部分より出来るようになった所を注目し、『わあー!すごい!!』とたくさん褒めます!
- ・出来ること出来ないことはその子のペースと思いなるべく親側が焦らないようにしています。できたときには褒めることを大切にしています

いやいや期も一つの成長であり、子どもながらに考えアクションを起こし自我形成する過程です。とはいえ理解していても忙しいときなどは向き合うことが難しい日もあるかと思います。その時は少し肩の力を抜いてみてください。このこねこのあのねを通して少しでも育児の悩みが和らいだら嬉しいです。また「困ったな~」と思うことがあったらスタッフにご相談ください☺

