イヤイヤ期へのヒント

荒川区保健所　健康推進課

お腹のなかに宿った小さな命

ママのお腹で大切に大切に育てられ、、

元気いっぱい誕生！

生まれてからは…

抱っこ　ミルク　おむつ替え等

大人にたくさんお世話をしてもらい すくすくと成長

寝返り

ハイハイ

たっち

あんよ

そして現在・・・

イヤイヤ期がやってきた！！

できることが増えたから、「なんでも自分でやりたい！」
　自我が芽生えたから、　「これじゃいやだ！」
　この時期の失敗や成功の経験は、その後の自立につながる。

でも！
時間がない時にイヤイヤ、自分でやらせると失敗ばかり、、、

家族もイライラして当然

イヤイヤ期攻略法

要求に応えられないとき、大泣きされて家族も困惑。

- 気持ちを代弁する
- 別の選択肢を与える
- 気をそらす
- 親子で気持ちを切り替える
- その場から離れる
- 少しでも我慢ができたら思いっきり褒める
- 環境の調整

こんなとき、どうする？①

家事に仕事に忙しい毎日の中で、一生懸命作った夕食。
「食べない」と床に落とされてしまいました！

→・まずは食事に集中できる環境づくりを。
・床に食べ物が落ちるかもという前提でテーブルの下にビニールや新聞紙を敷いておく。
・大人はおいしそうに食べて興味を引く
・食事の前はお腹が空いている状態にしておく。

こんなとき、どうする？②

お気に入りの公園に遊びに来ました。夕飯の支度を始めたい時間なのに、「帰りたくない！」と動いてくれません。

→・帰るまでに時間がかかることを想定して、
　「帰るよ」の声掛けを早めに行う。
・抱っこして連れて帰る。
・たまには諦めて、遊ぶ時間を延長させる。

こんなとき、どうする？③

お買い物のとき、お菓子コーナーの前を通るとお菓子を持って離しません。今日は買わない約束でした。

→・一時的にその場から退散！
その日の買い物は諦めることが必要な場合も。
・「お野菜選ぶの手伝って」と、他のことを
お願いしてみる。

こんなとき、どうする？④

お休みの日に家族でお出かけ。電車に乗って移動していたところ、
飽きてしまったのか機嫌が悪くなり、騒ぎ始めました。
周りの人の視線も気になります。

→・飽きてしまったときのため、お気に入りのおもちゃや絵本をいくつか準備しておく。
・余裕がある時には、途中の駅で降りて休憩をとる。
・周囲の目は気にしすぎない。

こんなとき、どうする？⑤

お出かけの時間までもう少し。まだパジャマを着ています。

→・ママと一緒にどちらが早く着替えられるか勝負！
・「赤い服と青い服どっちがいい？」と、着たい洋服を選ばせる。

こんなとき、どうする？⑥

近所のふれあい館へ遊びに行ったとき、同年代のお友達がいました。その子が遊んでいたおもちゃが気になり、「ドン」と体を押しておもちゃを持って行ってしまいました。

→・「おもちゃが欲しかったのね」と代弁
・他のおもちゃを2つ以上持っていき、選択肢を与える
・体を押してしまった子と家族にしっかり謝る
・他の子に危険なことはしてはいけないと注意する

注意するって難しい

注意が必要な時

子ども自身や、周囲の人に対して危険な行動をとったとき

ポイント

・その場ですぐに行う
・真剣な顔つきで
・短い言葉で端的に
・何度も繰り返し行う

どうしても上手くいかない時もある

お子さんの様子を見ながら試行錯誤。
「以前はこれで気をそらせたのに、どうして？」と、悩むことも多いはず。

そんな時には、**諦め**も大切。
イライラした気持ちを落ち着かせるための時間を作る。

日々子どもは成長し、子育ても変化していく。
イヤイヤ期は永遠には続かない。

自分自身のことも大切に

「どうして言うことを聞いてくれないんだろう。」
「私の言い方が悪いから？」「育て方が良くなかったのかな？」

子育ては一人で行うものではない。一人で責任を背負おうとしないで。
完璧な母親なんていません。
大丈夫、今の子育てにもっと自信を持って良い。

気分転換のできるお出かけ先

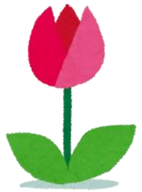
子育て交流サロン

0歳から3歳の親子が気軽に遊んだり、のんびり過ごせる場所。
スタッフへの育児相談も可能。

ふれあい館

花の木ひろば館、熊野前ひろば館、西日暮里2丁目ひろば館

親子ふれあい広場での自由遊び、年齢別親子活動、
その他さまざまなイベントを実施。

いつでもご相談をお待ちしております

・荒川区保健所健康推進課

☎０３－３８０２－３１１１　内線４３２　（月）～（金）　8:30～17:15

・あらかわキッズ・マザーズコール

☎０１２０－５３６－８８３　24時間365日受付中

・子育て支援カウンセラー

☎０３－３８０２－３１１１　内線３８３６　（月）～（金）　8:30～17:15

相談先の情報は荒川区ホームページにも掲載中