



さぬき市教育委員会事務局 生涯学習課



令和4年3月

イヤイヤ期 ~成長するためのステップ~



子どもの「イヤイヤ期」ってなぜあるの？

自分の意志・気持ちに気づいた「成長の証」

成長とともに少しずつ自分の意志に気づき、自我が芽生えてきます。「自分のやりたいようにしてみたい」と主張できるのは、心が育ってきた証拠なのです。

イヤイヤ期は自立への第一歩

イヤイヤ期には自分の意見を思い切り主張します。これは「自立心」へとつながる第一歩。自立をするための練習をしている時期なのです。



イヤイヤ期はいつからいつまで？

2歳前後に始まり、3~4歳頃まで

多くの子どもが2歳前後にピークを迎えると言われ、3~4歳頃まで続きます。言葉が上手になり、自制心が育ってくると、自然となくなってくるようです。

個人差が大きいイヤイヤ期

子どもの性格、環境、保護者の方のとらえ方など、さまざまな要因でイヤイヤ期の時期は違ってきます。時期にとらわれず、今ある子どもの姿に向き合っていきましょう。



イヤイヤ期は子どもが大きく成長する時期

★イヤイヤ期には脳も発達している

自分の気持ちを伝える力が不十分なため「イヤ」という言葉を使ったり、泣いたりかんしゃくを起こしたりすることでしか、自分の気持ちを主張することができないのです。しかし、イヤイヤ期を経ることで様々な経験をし、ルールを守ったり、周囲の人の気持ちを考えたりして行動できるようになっていきます。これは、脳も発達し、自制心が身に付いてきた証拠です。

★自己肯定感が高まり、

思いやりの気持ちが育つ

この時期に保護者の方に気持ちを受けとめてもらえると、子どもは「わかってくれた」と安心でき自己肯定感が高まります。理解しようとする姿を見て、子どもは「自分を見てくれている」と思えるからです。また、自分にしてくれたことは、他の人にもできるようになるでしょう。そうして、思いやりの気持ちが育まれるのです。

★自己主張を受け止めることで

自立につながる

自己主張を受けとめてあげることで、自立の手助けをしてあげましょう。気持ちを受け止めてもらえると、自分の意見を素直に言えるようになります。しかし、怒ったり、子どもを押さえつけたりしてしまえば、自分で物事が決められなくなったり、困った時に助けを求められなくなったりします。ただし、「気持ちを受け止める」と「わがまま放題にする」のは違います。気持ちを受け止めながら、無理なことやルールはきちんと伝えていきましょう。主語を「わたし」にする「アイメッセージ」を意識していくと子どもの気持ちを否定せずに話ができます。

なるほど



【裏面もご覧ください】

どんなイヤイヤなののかを 見極めた対応を



どんなイヤイヤなののかを見極めた対応を

譲れないポイントを押さえ、押しにくい対応をしていけるように「我が家ルール」を考えていきましょう。

★ 本当はできるのにやらない時

習慣付いていたことを嫌がったり、かんしゃくを起こしたりする場合は、なるべく子どもの気持ちを受け止め、やりたいようにやらせてあげましょう。しかし、すべてを受け入れるのは難しいかもしれません。そんな時は、「ママ（パパ）はこれをやるから、〇〇ちゃんはこれやってくれるかな？」と選択肢を提示して、子どもに決定権を与えてあげるとスムーズにいくことが多いです。

★ 食事やお風呂、睡眠時間など決まったことをしながらで逃げる・ぐずる時

イヤイヤ期には生活の流れがスムーズにいかなくなることも多くなります。この時期には、見通しが持てるように少し先の予定を前もって伝えてあげるのがおすすめです。心の準備ができるため、イヤイヤも出にくくなります。

また、食事などはルールを決め、守れなかったときは食事を終わりにしましょう。保護者の方々がルールを守ることが大切です。子どもたちの気持ちは受け止めながらも「イヤイヤは全て通るわけではない」と毅然とした態度で気持ちを伝えることも必要です。



★ わざといたずらをして大人を試している時

この時の子どもは、叱ってもらうことで自分に注意を向けたり、大人の過剰な反応を楽しんだりしていることが多いのです。こんな時は、冷静に対処しましょう。「コップは倒れないように持てるかな」などと質問して、子どもが自ら正しい行動ができるように促してみましょう。また、「それはママ（パパ）が困ります」と毅然とした態度を見せるのも良いですね。それと合わせて別の場面でスキンシップを増やしていきましょう。「いたずらをしなくても、ちゃんとあなたのことを見ているよ」と伝われば、大人を試す行動は減っていきます。

頭ごなしに叱らず、自立したい 気持ちによりそって



♥ イヤイヤ期は「悪いもの」ではなく「成長している」と考えて。

イヤイヤ期には、保護者の方も心の余裕がなくなり、子どもの心を傷つけるような怒り方をすることがありませんか。もし、怒ってしまった時には素直に謝りましょう。存在を否定する言葉は、子どもの気持ちを押さえつけてしまいます。大人の言うことを聞く一見素直な子どもに見えても、自立できていなければ将来苦労することになります。イヤイヤ期を悪者にせず、成長するために必要なものとして、上手に向き合っていきたいですね。

♥ 保護者も上手にリフレッシュして。

保護者の方も、一時預かりをお願いしたり、家族と協力したりして、子育てから離れる時間を作ることも大切です。気持ちや時間の余裕がなければ、イヤイヤ期の子どもともうまく向き合えません。ストレスをため過ぎないように、自分自身の感情もしっかり受け止め、休んだりリフレッシュしたりしてください。



イヤイヤ期は、**ひとつ大きくなるためのステップ**です。「まだ子どもだから」「どうせできないくせに」と無下にせず、**子どもを一人の人間として尊重**してあげることで、**自立の手助け**をしてあげましょう。そうすれば、**保護者の愛情を確かに感じ、自己肯定感も自然に育っていく**はずですよ。

