

特集 子どもの「イヤッ!!!」に上手に向き合う

あれも「イヤ!!」、これも「イヤ!!」…子育てで多くの親が経験する壁「イヤイヤ期」。赤ちゃん時代とはまた違うこの時期に突入して、「正直手に負えない!」「どうすればいいの!?!」とSOSを出すママ・パパも少なくありません。大人にとっては理解不能なのがこの時期のこだわり。そんな「イヤイヤ期」のエピソードや上手な向き合い方について読者モニターに聞いてみました。

とにかく大泣き編



買い物中のスーパーでイヤイヤスイッチが発動!人がたくさんいるのに寝転んで泣き出して…。どうしていいかわからず無理やり抱きかかえて連れ帰りました。



買い物中は本当に困ります。欲しいものがあると「買って!」と言われて。「ダメ!」と言ったとたんに泣きじゃくり…なかなかあきらめてくれなくて大変。外出時にワガママと言われると周りの目も気になるので精神的に疲れました。

我が家の場合は、スーパーのお菓子コーナー・おもちゃ売り場には子連れで行かないようにしました。イヤイヤされる心配がないから気持ちが楽になりました。



かたくなに拒否編



朝起きてパジャマから洋服に着替えない…。自分で選ばせてみても結局すべて「イヤ!」。もうどうしたらいいのお～?



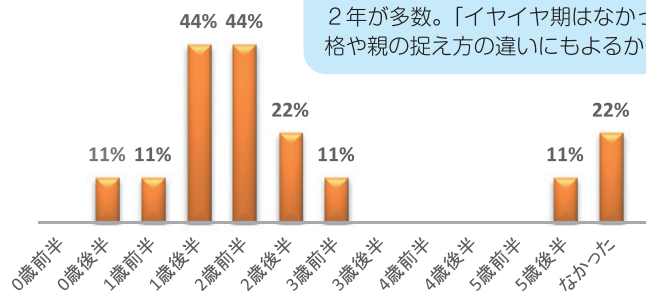
家の中のイヤイヤでいうと、「ご飯をたべない」「オムツを替えるのイヤ」「洋服を着替えたくない」など。日常生活の中でのイヤイヤを一日中されると心身ともに疲れてヘトヘトに…。



何を言っても「イヤ!イヤ!」と大泣き。どうしようもなくして少し距離を置いて様子を見ることに。すべてできていなくても、やろうとしたことを認めてほめてあげたとたん、大泣きが止まり、あれほどイヤがっていた着替えをし始めたことにビックリ!?

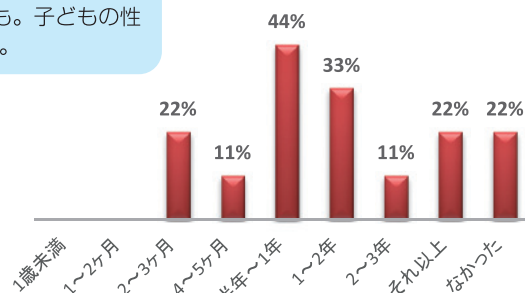


イヤイヤ期が始まった時期



イヤイヤ期の始まりは1歳半から2歳が多数。5歳になってから始まったというご家庭も。いつまで続いたかは、半年から2年が多数。「イヤイヤ期はなかった」との声も。子どもの性格や親の捉え方の違いにもよるかもしれません。

イヤイヤ期はいつまでつづいたか



令和2年度モニターアンケートによる

帰りがらない編



いちばん大変だったのは外出時のイヤイヤ。買い物や遊びに行った先から帰りがらない…。車に乗りたがらない…。チャイルドシートに乗りたがらない…。とにかく行動ひとつひとつに時間がかかり大変で、外出が面倒になりました。

あそんでいる時には絶対に帰りたくない！あそびを中断させようものなら怒り爆発！しかたなく、あそびがひと段落つくまで待つことに。特に公園やショッピングセンターは苦痛でした。



食事編



ご飯を食べない。食べさせようとしても、自分が食べたいもの、食べたい順番ではないと怒る。このこだわりはまったく理解できません。

イヤイヤ期真っ最中なので試行錯誤の毎日。ごはんがイヤで食べなければ、おやつや次の食事で食べればいいかなあ～と楽に考えられたらいいのかなと思います。…でもそれがいちばん難しいです。



親だって人間…気持ちに余裕がもてたらな…



慣れない仕事と子育てで余裕がありませんでした。感情的にならず寄り添ってあげる、ゆっくり話をきいてあげる…など、いっしょに考えてあげる余裕や取り組みができたらずよかったです…。

「イヤ！」と言われるたびにイライラしていました。イライラを子どもにぶつけないで、少しクールダウンすればよかったと思う時がよくありました。



自分が手いっぱいになった時、余裕がなくなると怒ってしまいました。イヤイヤ期とわかっていながら寄り添えなかったことに後悔…。夫や両親に頼ればよかったです。



子どものイヤイヤ期はママ・パパにとって、とてもつらい時期です。では、上手に乗り越えるにはどうしたらいいのでしょうか。具体的な対処のヒントをまとめてみました。(モニターアンケートより)



★準備時間は長めに★

お出かけの準備には、なるべく時間に余裕をもつように心がけました。急ぐとこちらのイライラも増してしまうので。結果的に「早くして!」と言う回数が減りました。



★おでかけは気分転換★

駄々をこねて大泣きされるのがイヤだから、外出が億劫に。そんな時こそ、あえておでかけ!先輩ママに話を聞いてもらって悩みが解決することもありました。たくさん遊んで、親子で気分転換できました。



★気をそらす作戦★

意味もなく「イヤ!」と言うことが多かったので、別のことや次にやることを提案して、気をそらすようにしました。「着替えイヤ!」➡「お出かけしよう!」➡「行きたい♪」…イヤイヤのループからスムーズに抜け出すことができました。



★伝え方を工夫★

自分がやりたいことに対する「イヤ!」には、話をじっくり聞いてあげたり、もう一度やり直したり。ガマンできないことに対する「イヤ!」には、「ダメ」と返さず、ダメな理由をわかりやすい言葉で伝えました。少しずつですが理解してくれました。



過去の自分へアドバイス

イヤイヤしているお子さんを見ると、「こんな時もあったなあ〜」と懐かしく、ほほ笑ましい気持ちに。そんな今だから伝えたい!子どもの主張に悩まされていた「過去の自分」へメッセージ♪



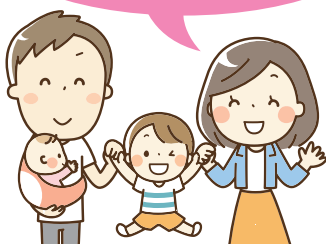
何でもかんでも「イヤ!」と言うことをきいてくれない。でもこれは「成長している証し!」と捉えて、心の中で「ガッツポーズ」をしてみよう。「イヤ!」という言葉は「自分でできる」「自分でやりたい」という気持ちの裏返し。どうしようもなくなったら、泣いてもわめいてもいったん諦めて、距離をおいてそっとしておく!気がすむまでやりたいようにやらせる!そのうち満足して話をきいてくれるから♪

日に日に激しくなる子どものワガママ。毎日イライラしていて子どもの気持ちをわかってあげられませんでした。そんな時こそ、子どもの主張にとことん寄り添ってみて。「もっと遊びたいんだね〜」「ごはん食べたくないんだね〜」。不思議と心に余裕ができて、子どもの気持ちを受け止められるようになったよ。

いろいろな人に相談したり、ママ友と共有したり…。ひとりで悩んで苦しまないで。うまくいかない日や怒りすぎてしまった日、自分を責め過ぎてしまうと、悪循環から心の健康がくずれて体にまで影響が出てしまいます。共感共有できる人に触れていることが大切ですよ。

できない自分を責めていましたが、そんな自分も認めて受け入れてあげよう。できることから1つずつ取り組もう、誰かに頼ろう。こうしなきゃいけないという「枠」に苦しまず、自分はほしいのか、自然体でいいんだよ!と伝えたいです。

子育て支援センター
(地域子育て支援拠点事業実施施設)
ってどんなところ?



「イヤイヤ」も大変だけど子育て中の「孤独」がツライ… そんなわたしを救ってくれた場所

子育て支援センター利用者体験談

初めての出産・育児で不安だらけの毎日。すでに両親が他界していて、夫が帰宅するまでは家で母子だけで過ごしていました。このままでは育児ノイローゼになるのでは…?と怖くなり、思い切って利用してみることに。我が子と同じぐらいの月齢のお子さんが遊んでいる姿をみて、とても微笑ましく、成長も感じられました。同じような悩みを抱えたママさんとお話したり、スタッフの方に相談したりするうちに「大変なのは自分だけじゃないんだ!」と気持ちが楽になり、前向きに育児を楽しめるようになりました。