

# イヤイヤ期は『やるやる期』



## イヤイヤ期の正体

1歳半を過ぎると、子どもは自分の「したいこと」をはっきりと持ち、やる気に満ちあふれ、自分の思いと違うことを「イヤ!!」という言葉で表現します。イヤイヤ期は、自分の思いを相手に伝えようとする「自我の芽生え」、つまり自分で考え選びとっていく大きな成長をし始めたサインなのです。

## イヤイヤ期の対応のコツ3原則

**※ポイントは「子どもを主役」に!!**

### ①子どもの「イヤ」という気持ちを「言葉」にする

「〇〇したかったのにできなくて悲しかったね」など、子どもの気持ちに寄り添うと、子どもは「わかってもらえた」と感じ、大人の言葉を受け止める準備ができます。その経験は、自分の気持ちを認識してことばにする力や自分は人から思いを受け止めてもらえる大切な存在であるという自己肯定感を育みます。

### ②選択肢を提案して、本人に選ばせる

服を着たがらない時は「どっちの服がいい?」、なかなか食卓につかない時は「どのコップがいい?」など、選択肢を与えて本人が決めると、子どもが主役になるため、気持ちを切り替えやすくなります。

### ③親子で気持ちを切り替える

どんなにがんばってもどうにもできない時もあります。そんなときは、まず大人が深呼吸し、外に出て環境を変えたり、一緒にお茶を飲んだりして気持ちを切り替えるきっかけを作りましょう。

## 生活の中でのヒント

### ●言うことを聞いてくれない・伝わりにくい時

- ・目線を合わせて話す。
- ・気が散る時は物を隠すなどして刺激を減らす。
- ・短く、わかりやすく、簡単な声かけを。
- ・代弁するなど、一旦気持ちを受け止める。  
(「まだ遊びたいね。最後の1回をしてお弁当食べよ」)



### ●切り替えが難しい・こだわる時

- ・自分で考えて選べる場面を作る。  
(「〇〇と△△どっちにする?」)
- ・「始まり」と「終わり」をはっきりと伝える。  
(「終わりの1回ね」「次は〇〇するよ」)
- ・事前に見通しを伝えておく。  
(「長い針が犬になったらお片づけね」)
- ・次にするものを見せて伝える。(外出時くつを見せる)



### ●やってほしい・やる気を出してほしい時

- ・良いところに注目し、具体的に褒める。
- ・うれしかった事や「ありがとう」を伝える。  
(皿を運ぶ、レタスをちぎるなど簡単なお手伝いでも、子どもは満足できます。)



- ・得意なこと、好きなことをたっぶりして、満足感や自信、達成感を味わう。



布ブランコやボール転がし、いないいないばあ、くすぐりやしゅぼん玉、かくれんぼ、おいかけてっことおすすめですよ♪



イヤイヤ期を笑顔で過ごせる時間が増えますように…

三原市こども安心課

