クローバーだより

2022年７月８日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
林　知子

魔の２歳児のイヤイヤ期

２歳前後になると、やってくるのが「イヤイヤ期」。何を言っても「イヤ！」と泣かれてしまうとお手上げ状態ですよね。できるだけ叱らずにこの時期の子ども達とコミュニケーションをとるには、どうすればよいのか・・・。イヤイヤ期の対応基本の３ステップをご紹介します。

そもそもなぜ２歳頃にイヤイヤをするの？？原因は？？

気持ちをコントロールする方法を学んでいます

イヤイヤは、お家の人への「反抗」ではありません。「自分でやりたい」という自我が育ちながらも、自力ではやり遂げられず、お家の人に先回りをされてしまう。その葛藤をイヤイヤという形で表現しているのです。脳科学的にとらえれば、この時期の子どもの脳の中で感情をつかさどる前頭前野が未発達なので、気持ちを抑えることが難しい時期。イヤイヤをしながら、どうすれば自分の気持ちをコントロールできるかを学んでいる時期なのです。

イヤイヤ期の対応は？まず試してほしい基本の３ステップ！

＜ステップ１＞　落ち着ける場所へ移動する

お店の乗り物の中で泣きだしたら外へ出る、家の中であれば静かな部屋に移動するなど、空間が変わるだけでも子どもは気持ちを切り替えやすくなります。

＜ステップ２＞「イヤだったんだね」と声をかけ抱きしめる

「イヤだったんだね」と声をかけてギュッと抱きしめ、子どもが落ち着くまで背中をトントンしてあげましょう。泣き出した原因が何であれ、ママのぬくもりに触れて「気持ちをわかってもらえた」と実感できると、子どもは安心します。

＜ステップ３＞その先にある楽しい見通しを伝える

子どもは目の前のことしか見えていないことが多いので、「お家に帰ったらおやつをたべようか」というように先の見通しを伝えて、これから待っている楽しいことに意識を向けられるようにしましょう。この経験を重ねると、子どもは「イライラしても楽しいことに目を向ければ気持ちを切り替えられる」ということを学べます。

基本的に、子どもの気持ちが落ち着くのを待つしかないので「こうすればうまくいく」という正解はありません。あの手この手で気をそらしてやり過ごしましょう。これは甘やかしではなく、気持ちの切り替え方を子ども自身が学ぶために必要なサポートです。時には「今日は特別ね」といった対応があってもかまいません。いくつかの選択肢を用意して、柔軟に対処することが大切です。

フルーツソーダゼリー

材料（5～6人分）

＜オレンジゼリー＞
- オレンジジュース …… 200mℓ
- グラニュー糖 …… 40ｇ
- ゼラチン …… 大さじ1/2

＜ミルクゼリー＞
- 牛乳 …… 200mℓ
- グラニュー糖 …… 30g
- ゼラチン …… 大さじ1/2

- オレンジ …… 1個
- ソーダ …… 適量

POINT

バットには大きめに切ったラップフィルムを敷いておきます。ゼリーが固まったら、バットからそっと持ち上げて外しましょう。

作り方

1. ゼラチンはそれぞれ大さじ1と1/2の水（分量外）に振り入れ、ふやかしておく。
2. オレンジジュースの1/4の量と、グラニュー糖を鍋に入れて火にかける。グラニュー糖が溶けたら火からおろし、❶を加えて溶かす。残りのオレンジジュースを加えて混ぜる。
3. ラップフィルムを敷いたバットに流し入れて、冷やして固める。ミルクゼリーは、オレンジジュースを牛乳に替え、同様に作る。
4. オレンジは皮をむき、食べやすい大きさに切る。❸のゼリーを、ラップフィルムごとバットから取り出し、食べやすい大きさに切る。
5. グラスに❹のゼリーとオレンジを入れ、ソーダを注ぐ。

ビタミンとリコピンで医者いらず！夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事中に、「子どもの姿勢が乱れてきたかな」と感じたら、子どもが興味をもつような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピーンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、
こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、
ご都合の良い日を決めさせていただきます。
TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています