①気持ちと行動を分ける

「自分で決めたい」気持ちは大切にしたいですが、気持ちを大事にすることと実際に行動することとは違います。「○○したかったね」「□□だと思ったんだね」「残念だね」「やだったね」と声をかけながら現実には子どもの気持ちとは違うことをしなければならないときだってあります。

②「自分で」決める感覚を!

大人が全部決めるのではなく、「どっちがいいかな」「どっちにしようか」などと選んでよい範囲について自分で決めてもらうのも一つの方法です。自分で決められないこと(お出かけ先など)については前もって「〜いくよ」「これを着ていくよ」などと知らせておくことで心の準備ができます。

③今すぐじゃなくても大丈夫☆

子どもの要求を今すぐに満たしてあげたいのに出来ない、または自分の思う通りに事が運ばない。このことが大人をイライラさせる原因の一つでしょう。でも、今すぐに満たさなければならないことや、今すぐにやらなければならないことは意外と少ないのではないでしょうか? お互いに頭を冷やすために、すぐにどちらかの言い分を通すのではなく一度距離をおくことも時には必要です。「あ、飛行機!」などと、今こだわっていることから気をそらしてしまう(笑)のも一つの手です。

ここにあげたのはほんの少しのヒントです。イヤイヤ期は、子どもの立場からすれば「自分で!」と気持ちを伝える自己表現期。近くにいる大人同士でグチりながら、まあいいか!と気持ちをゆるやかにし、遊び心でイヤイヤ期を乗り越えましょうね。

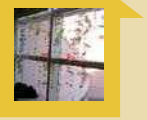
伊藤 真理子 先生

新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科 准教授。臨床心理士。教育学修士。

京都大学大学院教育学研究科博士後期課程。スクールカウンセラー、医療機関での臨床心理士を経て2005年より現職。新潟青陵大学臨床心理センターにて母親支援、子どもの遊戯療法などの心理療法を行う。小3と年少の2児の母。島根県出身。

子どもと過ごす時間

Kodomo to Sugosu Jikan



子どもの観察をしてみる

子どもが一人で遊んでいる時は、ママ自身の時間をもつチャンスです。でも、ちょっとその手を止めて、子どもの様子を観察してみてください。求められたときは応じますが、それ以外は空気のように気配を消して! 思った以上におもしろい発見があるはず。

お部屋を飾り付けてみる

子どもの作品は、子ども時代にしかできない素晴らしいものが生まれます。ひと工夫してお部屋を飾り付けてみましょう。絵を色画用紙に貼って額を付けてあげる。きれいな紙を破ってタコ糸に貼り付けるとモビールに。その年齢でできることをみんなアートに変えることができます。

さあ、今日はおうちで何をして過ごそうか。
日々のくらしの中、特別なことはなくても
子どもにとってはママと過ごす
一日一日が宝物。

ママが楽しいと
子どもも
楽しくなるね!

一緒に家事をしてみる

子どものお手伝いは嬉しいけど、かえって手間取ってしまう。だからこそ、時間は気にせずゆっくり一緒にやってみよう。ひとつひとつ洗濯物を手渡してもらう。玉ねぎの皮をむいてもらう。上手にできないときは教えてあげる。小さい子ほど働き者です。大人のようにお家のお仕事ができることに誇らしい気持ちになりますね。

文:おもちゃコンサルタントマスター　横山　智香