

【ご質問】

イヤイヤ期・・・どうしたらいいですか？

【アドバイス】

ご質問ありがとうございます。ママやパパを悩ませるイヤイヤ期・・・2歳頃にピークを迎えるため、魔の2歳児と言われることもあります。この時期、一体どう付き合ったらいいのか悩まれるご家庭も多いですね。今回はイヤイヤ期に関するお悩みが多かったので、イヤイヤ期の乗り越え方や付き合い方をご紹介します。いきたくと思います☆

① 叱らない



あれも嫌！これも嫌！全部嫌！と泣き出し手足をバタバタ・・・いつか終わると分かっている、当事者のママやパパからしたら終わりが分からないつらい時期ですね。何を言ってもギャーギャー泣かれたり、癇癪を起したりする姿に、ついついこちらも叱りたくなってしまいますよね。でも、子どもと同じテンションで叱ってしまうと、イヤイヤはヒートアップするばかり。ここはぐっと怒りをこらえ、「この子は今、自立への一歩を歩み始めているのだ！」と、仏の心で成長を認めてあげましょう。いつか必ず終わるイヤイヤ期。写真や動画を撮影してみると、客観的な気持ちになれることもあります。後に見返すと、なんでこんなに泣いているんだと、クスッと愛おしくなりますよ☆

② 距離をおく



傷つくようなことを言われたり、ママやパパのイライラが収まらない時は、距離をおくことも大切です。物理的に子どもと距離を置いてしまうと、子どもは突き放された気持ちになってしまいますので、ただそばにすることを心掛けましょう。「はいはい、嫌なんだね。」「うん、うん。そっか。」と話半分で関わりながら、まずはママやパパのリフレッシュの時間をとりましょう。適度に関わりながらも、子どもが手を伸ばした時には、ぎゅっと抱きしめてあげられるような距離感を保つのがポイントです☆

③ 終わりは来る！



繰り返しますが、イヤイヤ期に終わりは必ず来ます！過ぎてしまえば愛おしくなるくらい、実は子育ての中ではあっという間の出来事だったりもします。少しでも穏やかな気持ちで向き合うために、ママやパパもどんどん人に頼り、抱え込まずに吐き出しましょう！そうすることで、うちの子だけがモンスターではないことに気づくことができます！たくさん吐き出し、共感し、みんな乗り越えていきましょう☆