



シャロームだより



朝晩だいが涼しくなってきた、過ごしやすい季節となりました。やっと秋が感じられますね。みなさんは、どんな秋をお子さんと過ごされますか。少し外に出て遊べば、お腹もすいてご飯がおいしく食べることができます。そして、程よく疲れてお昼寝もでき、生活リズムにメリハリが出ます。しかし、1日の気温差が大きいので、体調を崩してしまうこともあるでしょう。十分な睡眠と秋の旬を取り入れた、バランスのいい食事を心掛けましょう。

こどものイヤイヤ期 こんなときどうする？

ごはん中なのに歩き回る

「ママ、先に行くよ」に動じない

やりがちだけど、なるべくしたくないこと

やりがちだけど、なるべくしたくないこと

- ×追いかけて食べさせる
- ×「お行儀がわるいよ。ちゃんと座りなさい！」と叱る
- ×自由にさせて食卓に戻ってきたら食べさせる、を繰り返す

- ×「じゃあね、バイバイ」と驚かせる
- ×「じゃあ、ずっとそこにいなさい」と言う
- ×先に行って、角を曲がったところで様子を伺う

○対処技

まずは食べ物での窒息事故を防止するためにも、歩きながら食べるのはやめさせましょう。子どもが食事中に歩いたら、「座ります」とテーブルに連れ戻します。一口食べてまた歩き回るなら、もう一度「座ります」と座らせます。この時のポイントは、淡々とテーブルに連れ戻すことです。例えば「お行儀が悪い！座りなさい！」と感情的に叱ったり、「待て待て」と楽しく追いかけたりすると、「あ、反応してくれた！うれしい！」と何度も繰り返して歩き回ります。余計な感情を込めることなく、淡々と食卓に連れ戻す。ただ、その繰り返しです。しつけは自立の力をつけていくこと。守るべきルール of 枠組みは大人が示してあげましょうね。

○対処技

まず、子どもがどうして動こうとしないのかを探ります。もしかすると、さっき目にした猫をもっと見たいのかもしれませんが、それがわかったら、「そうか、もっと猫ちゃんを見たかったんだね」と気持ちを受け止めて、お子さんのペースに合わせてゆっくり待ちます。気持ちを受け止めてもらって心が満足すると、子どもの体も動き始めます。「ママ、先に行くよ！」は最初は動いてくれるかもしれませんが、何度も経験すると「どうせママは戻ってくるんでしょ」と気づきます。大切なのは、子どもの気持ちをコントロールして動かすのではなく、自分の意思で動いてもらうことなのです。



イヤイヤ期専門保育士が
答える子どものイヤイヤ
100のヒントより