



シャロームだより

10月に入って朝晩は少し涼しくなってきましたね。しかし、カラッとした暑さや時折吹く涼しい風が、秋の訪れを感じます。真夏の時はこまめにしていた水分補給ですが、涼しくなってくると途端に忘れてしまうこともあります。急に水分をとらなくなったことで体内の水分量が減り、便秘気味になる子がいます。子どもの便秘は季節の変わり目に多いのかもしれませんが、引き続きこまめに飲むようこころがけましょう。

歩けるようになったお友達は、この時期戸外遊びのチャンスです。公園や車通りの少ない場所でいっぱい歩きましょう。芝生の上や砂利の上、いろんなところを歩くことで、バランス感覚が身につき、歩き方も安定していきます。ママが手をつないで、ゆっくり歩くことからはじめてみましょう。



イヤイヤ期の困った！

【イヤイヤ！自分で！の自己主張は自立のための最初の一步】
理不尽で自己中だけどこれは一時のこと

さっきまでごきげんだったのに、突然「これはイヤ！」「自分でー」「ママ嫌いー」と怪獣に変身。理屈は通じないし、しつこいし、毎日ヘトヘトという人も多いことでしょう。

それは「自我」が確立してきた証拠です。赤ちゃん期は、自分とママの区別はつかず、何でもやってもらうが当然でした。それが「ママは自分とは違う」と気づき、「自分のことは自分で決めたい、やりたい」と思うのです。自立への最初の一步と言えるでしょう。

でも、実際にはできないことだらけ。客観性も育っていないので、本当にできるか予測できません。ママは「ダメなことはダメ」とどなりつけたくなりますが、できればいったん飲み込んでください。深呼吸して「この洋服が嫌だなんだね。そっかー」と気持ちに寄り添い、落ち着くまで待ってあげたいものです。親に受け止めてもらい、言葉に置き換えてもらった「イヤイヤ」は、子どもの心の内側で「自分はこうしたかったんだ」「今度はこうしよう」と考える力に変わります。イヤイヤ期を乗り越えたとき、ぐっと成長しているわが子を信じましょう。



いつ始まる？いつ終わる？イヤイヤ期

1才半 「自分」という存在に気づき始めます

鏡に映った自分を見て「これはぼくだ」と理解するのがこのころ。運動能力も発達し、小走りすることも、ひとりで食べることもできるよう。少しずつ「自分にもできるんだ」と自信をつけ始める時期ですが、その分、目が離せません。

2才 気持ちと実力のズレにイライラしちゃう時期

思いの強さを言葉で説明するにはまだ語彙力が不足していますが、運動能力は1才児よりはるかに発達しているので、暴れると大変。最も手のかかる時期です。

3才 できた！が自信になって落ち着き始めます

語彙が飛躍的にふえ、自分の気持ちを言葉で伝えられる子もふえてきます。イヤイヤ期終了とはいかなくても、ずいぶん楽になったと思うはず。それは、赤ちゃん期から育ててきた親子の信頼関係が完成したサインでもあるのです。

直接対決は上手に避けるのが得策です！
「言いなりになったら、わがままな子になるのでは」と不安になるかもしれませんが、これはこの時期だけのもの。だんだんと理解できるようになるものです。

はじめてママ&パパのしつけと脳育より