



「子どもの心を育てる関わり方」第2回目は幼児期のお話です。保護者から相談が多い2歳前後の「いやいや期」の頃の子どもと、どう向き合い、周囲がどのように対応すれば良いのかお伝えします。

「いやいや期」は成長の証し

自分の意思を泣くことや言葉以外の方法で伝えていた子どもが、2歳前後になると「それはいや」と言葉で自己主張ができるようになります。この時期、子どもに毎日向き合う家族の皆さんは、大変さを感じてしまうことも多いようです。

しかし、子どもの「いやー」は自我が芽生えてきた成長の過程であり順調に成長している証しでもあります。

「いやいや期」どう向き合う?

この時期の対応としては、子どもの気持ちをくみ取ること、「いや」といつている子どもの思いを聞いてみ

る、さらに「こうしたいの?」と言葉を補い、自分でやらせてみて、できないところは手を貸すようにできるといいですね。

ただし、子どもの気持ちに合うことは大切ですが、何でも子どもの要求を通して良いということではありません。

買い物で欲しいものがあっても「今日は買わない」と決めたなら我慢をさせることです。ダメなことは理由を分かりやすく伝え、納得させることも2歳頃の子どもにはとても大切です。

どこまで叱ればいいのか判断に迷うときは、社会に出た時に子どもが

困らないかどうかで判断してみてください。小さい頃から社会のルールをきちんと教えていく、それがしつけになります。

「いやいや期」子どもと向き合うポイント

- ▷子どもの「いや!」は自我の芽生え
- ▷子どもの思いを聞き、「こうしたいの?」と言葉を補いましょう
- ▷何でも子どもの要求を通さない。時には我慢させることが大切です
- ▷言い聞かせが難しい時は、場所を変えてみましょう
- ▷我慢できた時はたくさんほめてあげましょう



親が必死で向き合おうとしても少しのことで癇癪を起こしずっと泣いている・ということもよくあると思います。子どもは、訳が分からなくなっているのです。言い聞かせは難しい状態です。そういう時には「場所を変える」「別のもので気を引く」などして気分を変えてみましょう。また、思いどおりにならず癇癪を

起こすようなときには「どちらがいい?」と選択させてみることも良いかも知れません。

「いやいや期」だからといって頑張りすぎなくて大丈夫

「いやいや期」も子どもが言葉でちゃんと伝えられるようになる4歳頃には徐々に落ち着きます。周りの人たちの「いやいや期」にきちんと対応しなければと頑張りすぎなくても大丈夫です。ある程度のルールさえ守れば、してはいけないことだけ叱って後は見守ってあげてください。そして、良いことや我慢ができたときには、たくさんほめてあげましょう。



育児相談のご案内

市内各保健センターでは、毎月育児相談を行っています。育児で心配なこと、困ったことなどご相談ください。保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士など専門のスタッフが対応します。

☆日程は今月号の34ページ3月の予定をご覧ください。

ちよこつと運動でいきいき生活♪

vol.3

良い姿勢は健康の基本です。猫背などの姿勢の悪さが原因で、腰痛や肩こりになる人が多いと言われています。そこで今回は猫背予防・改善のための体操を紹介します。

座り方を見直しましょう!



オヘソを背中に向かって引き付けるように力を入れ、骨盤の上に上半身を真っ直ぐ載せて座るのが正しい座り方です。前かがみにならないように、クッション等活用するのも良いと思います。

猫背になりやすい姿勢! 長時間この姿勢になっていませんか。この姿勢は背中が丸まっているだけではなく、骨盤が後ろに倒れてしまっている状態で、「肩こり」「腰痛」を引き起こす悪い座り方です。



健康推進課
健康運動指導士 横山みゆき
TEL 81・0726
FAX 81・0703

Original Exercise <猫背予防改善編>

○背伸びの体操!

姿勢が良くないまま活動せず、一度背筋を伸ばし姿勢をリセットしてから、活動するように心掛けましょう。

<トレーニング方法>

息を吸いながら、両手を天井に向かって引っ張られるように真上に伸ばす。背筋が伸びたら息を吐きながら両手を横に開きながら下ろす。



仕事が忙しいという人こそちょっとした時間を活用して身体を伸ばす・ほぐす習慣をつけましょう。自分では気づかないうちに、身体は歪みはじめていないかもしれません。

この体操はウォーキング前に行ってもらくと、姿勢づくりとしても大変効果的です。

○胸開き閉じ体操

<トレーニング方法>

椅子に浅く腰掛け、肘を曲げ両手を耳の脇に当てる。息を吸いながら胸を開くように肘を出来るだけ後ろに引いて顔は少し上を見上げる。息を吐きながら胸の前で肘と肘をくっつけるようなイメージで背中を丸める。(繰り返し)



○体側伸ばし体操

<トレーニング方法>

椅子に浅く腰掛け、軽く足を開く。右手を上へ伸ばし左手で右手の肘をつかむ。息を吐きながら左横に向かって真っすぐ身体を倒す。気持ち良く伸びたら息を吸いながら戻すを繰り返す(左右同様)



呼吸に合わせて
左右各5回1日3セット