

日野ひかり幼稚園ファミリー通信

イヤイヤ期はいつから始まって、いつごろ終わる？

いわゆる「イヤイヤ期」は、個人差があるものの2歳くらいから始まり、5歳くらいでおさまってくるのが一般的です。日本では「イヤイヤ期」という表現が一般的ですが、世界的には「独立期」という表現が使われることが多いのがこの時期の子どもです。新生児から乳児期にかけては「自分」を意識することがあまりありませんが、2歳を迎えたころから「自分の気持ち」に気づき始めます。

これまでは、食べるものや着るもの、行く場所、あそびなど、周りの大人から与えられるものを従順に受け入れるだけだったのが、「ぼくは●●が食べたい」「わたしは▲▲が着たい」など、自分の気持ちや、やりたいことをアピールできるようになるのがこの年ごろです。

しかし、自分の気持ちを発信し始めているものの、語彙力がまだまだ足りていないため「イヤ！」という程度の意思表示しかできません。パパやママからしてみれば、これまでは素直に言うことを聞いてくれていたのに急に「イヤ！」と拒否し始めた、と見えてしまう。そのため「イヤイヤ期」と呼ばれているのです。まず、食べものの

「好み」に気づき始めるのが2歳くらいです。

まだ「好き嫌い」というほどハッキリはしておらず、好みに気づき始めたからなんとなく食べたくないものも出てくる、という程度。

しかし、親からすると「今までと違ってちゃんと食べてくれなくなりました」「好き嫌いを言い始めて食事の時間が大変になった」となってしまうわけです。そうならないためには、生活のリズムを整えて食事の時間にしっかりとお腹を空かせてあげるようにしましょう。

体を動かすなどエネルギーを使ってお腹を空かせていけば自然と食事が楽しみになり、お皿にあるものをきちんと食べてくれるようになります。「言うことを聞いてくれなくなりました」「拒絶ばかりする」ではなく、「自分の好みに気づいて発信し始めたのね」と、成長の証を前向きに捉えましょう。

「どんなことがイヤなの？」「もしかしたら、くしゃみしないよ」などと、丁寧に聞き取りをして状況を確認・説明してあげると感情が落ち着いてきます。このときに「自分の気持ちをちゃんと知らないからダメなのよ」などと否定的な表現を使うと本人のイヤイヤが大きくなるのでNG。

「くしゃみやよかつたんじゃないかな」とか、「●●ちゃんがおもちゃを使い終わったら貸してって言うのよ」といいかもよ」など、お友だちとの正しいかわり方を伝えてあげることが大切です。

2歳ごろ

発語が少ないながらも自我が芽生えてくる時期。ここから自我に基づき意思表示が始まる

4歳ごろ

伝える力が発達し始めて、思ったことを口に出して言うようになる

5歳ごろ

人の話を聞けるようになり、感情をコントロールする前頭葉が発達してくるため、イヤイヤ期は徐々に小さくなっていく

知っておくと安心！小1の壁を乗り越える具体策

入学と同時にさまざまな難問が立ちはだかる、「小1の壁」。なんとなく予測を立てていても、実際に直面すると、お子さんだけでなくおうちのかた自身が戸惑うことも……。「こんなときは、こうする」という具体的な対処法を事前にイメージしておくだけでも、いざというときに役立ちます。

小1の壁1・朝の生活がこんなに変わるなんて！ 悩み多き登校時間。

小学生だから1人で登校、と思ってもなかなかスムーズにいきません。仕事でおうちかたのほうが早く家を出る場合、最後に家を出るのが小学1年生ということも。鍵をかけたか、時間通りに家を出たか、心配でなりません。

さらに「行きたくない」と登校をしづつたり、荷物が多すぎて手伝いが必要だったり、学校が遠くて登校時間に間に合うか不安になったり。あまり早く行き過ぎてダメ、ギリギリの登校もダメ、など登校時間がシビアに管理されている学校も多いです。

【こんな対策がおすすめ】

入学直後だけでも、出勤時間などを調整して、お子さんを学校まで送ったり家から送り出したりできる時間をつくるとよいでしょう。1人が不安なら一緒に登校できそうなお友だちを探したり、途中までおうちのかたが送っていく、付き添う距離を徐々に短くしたり。荷物の多さや、通学路の長さも、いずれは慣れます。入学直後でただでさえ緊張しがちな1年生が安心して学校に行けるよう、お子さんに寄り添える時間と心のゆとりを持っておきたいところです。

小1の壁2・忘れもの、落としものが多すぎて、鉛筆や消しゴムがいくらあっても足りない！

小学生になると持ちものや管理するものが急に増えます。とはいえ、落としものをしても、子ども本人すら気づかない、なんてことも日常茶飯事。

水筒やランチコンマツトなど、毎日使うものを学校に忘れてしまい、どこにいくつあるのかわからなくなったり、上履きや体操服などを持って帰らずに洗濯ができなかったり。プリントが見当たらないときは、ランドセルの奥までチェックすると圧縮された状態で発見することがあります。

また、お友だちのものを間違えて持ち帰る、そして、その逆もよくあるパターンです。

【こんな対策がおすすめ】

お子さんによって管理が上手な子、苦手な子がいるため、実際に小学校生活がはじまってみないとわかりませんが、小さなものや消耗品でも記名は必須です。鉛筆や消しゴムなどは多めに準備しておいてもよいでしょう。

ランドセルに持ちものチェックリストを貼っておく、保護者向けの手紙や提出するものを入れるファイルを別でつくる、登校前と下校前には鉛筆の本数を確認する習慣をつけるなど、お子さんが管理しやすい方法をいろいろ試してみるのをおすすめです。

小学生になった子どもたちは自分の世界を確立している過程にある、ということも理解して、すべてを知らなくてもよいというスタンスも忘れないうでください。