

イヤイヤ期でヘトヘト…「自立への第一歩」と考えて、寄り添いましょう！

子育て・しつけ 2019/01/30 □ 子どもも親も幸せになる「ほめ育」のすすめ

ツイート

いいね! 16

友だちに教える



子どもも親も幸せになる 「ほめ育」のすすめ



今回のテーマは「イヤイヤ期」です。

2歳くらいから始まるイヤイヤ期。毎日終わりの見えない「イヤ！」に振りまわされて、ヘトヘトのお母さんも多いのでは？「かわいいと思いたいけど、もうムリ」と、心身ともに疲れ切っている人もいるかもしれません。実はイヤイヤ期の子どもは、脱皮の最中です。ここでうまく成長の軸を作ると、子どもの判断力が育ちます。やがて社会の荒波にもまれるときの「舵（かじ）」にもなるのです。今回はイヤイヤ期でお困りのお母さんに向けて、「子育ての軸」作りの提案です。



イヤイヤ期は人生最初の反抗期。「自立への第一歩」

イヤイヤ期は、別名「魔の2歳児」とも呼ばれる時期。食べる、靴をはく、お風呂に入るなど、ちょっとした行動のたびに「イヤ！」。始まると何を言ってもダメ。泣いて騒ぐ、暴れる…。つい「どうしてママを困らせるの！」と怒鳴りたくなるかもしれません。でも、イヤイヤ期の行動は、決してお母さんを困らせているわけではありません。イヤイヤ期は、いわば人生最初の反抗期。「自立への第一歩」です。実は子ども自身、本能的に自立すべきことをわかっています。だから小さい頃から少しずつ、親から離れる準備をしています。



ほとんどの子どもが、イヤイヤ期を通過して自立していきます。イヤイヤ期は親にとっては、成長痛です。子どもが将来、自立するために乗り越えるべき過程と考えて、めいっぱい寄り添ってあげましょう！



「子育ての軸」を作って、ブレない育児をしよう！

あなたは子どもにどんな人間になってほしいですか？成長に寄り添うためにも「子育ての軸」を作りましょう！

ステップ（1）育ってほしいイメージを書き出す

まずは、育ってほしいイメージや、大切にしている言葉などを書き出してください。10個ほど書くのがおすすめです。まったくイメージが浮かばないなら、次の3つのポイントで考えてみてください。

- 1.お友達やまわりの人のために、どんなことを頑張してほしい？
- 2.毎日、家でどんなことを学んでほしい？
- 3.体が強くなるために、どんなことをしてほしい？

とくに1の「社会貢献」は大事にしてほしいポイントです。親として、子どもにどういうことを伝えたいのか、この機会にじっくり考えてください。

ステップ（2）とくに大事な3～5個にまとめる

10個ほど書き出せたら、とくに大事なポイントを盛り込みながらまとめます。3～5個の項目にまとめることを目安にしてください。

（例）

- ・あいさつをしっかりしよう
- ・靴をそろえよう
- ・困っている人がいたら助けよう
- ・家族を大切にしよう
- ・一生懸命、運動しよう

といった具合です。

これがあなたにとって、「子育ての軸」になります。子どもが軸に沿う行動をしたら、しっかり抱きしめて、ほめてあげてください。

逆にいうと、それさえ守っていれば、ほかのことは、多少おおらかに見つめてあげてもいいのかもしれません。「子育ての軸」は、自分たちの子どもには、これだけは大切にしてほしいという願い・ポイントだと理解すると、親子ともどもわかりやすいですね。

大変なことも多いイヤイヤ期。でもいつまでも続きません。いつかは終わる、そして戻ってこない、一番かわいい時期でもあるのです。どうぞ、楽しんでください！



今日からできる！ほめ育ワンポイントアドバイス

イヤイヤ期こそ、自分をほめる「自分ほめ」で感情のコントロールを大切に！時間がないなら、ぜひ10分早起きして、自分ほめの時間を作ってみてください。冬の朝は空気が澄み切って、気持ちいいですよ。美しい空気をたっぷり吸って、プラスの気持ちで一日をスタートさせましょう！

PROFILE



原 邦雄（はら・くにお）

株式会社スパイラルアップ・一般財団法人ほめ育財団代表

世界10ヶ国に広がる“ほめ育【Ho-Me-I-Ku】”を世界共通語に！

世界中の人たちを輝かせる！をミッションに掲げ、子どもの教育にチャリティーをすることを目的に、「一般財団法人ほめ育財団」を設立。

大手コンサルタント会社で活躍後、飲食店の洗い場で4年間住み込み修行。多数の現場で培った経験と、脳科学・心理学をミックスした教育メソッドは、大人だけではなく幼児教育にも活用できるとして、国内外200社に導入され、のべ100万人以上の成長に繋がる。ハーバード大学やザ・リッツ・カールトンホテルでのセミナーをはじめ、年間200回以上の講演を行う。著書は5冊。テレビ朝日「報道ステーション」やNHK、TV東京の池上彰氏特番にも登場。