

もっとラクに子育てしたい！イヤイヤ期 真っ最中の子どもに効く言葉かけ

「ご飯イヤ！」「お着替えイヤ！」—お子さんのイヤイヤ期に頭を悩ませているママやパパ、毎日お疲れ様です。イライラしたくないのに、ストレスは溜まってしまいますよね。そこで今回は、イヤイヤ期の子どもに効果的な言葉かけを紹介します！ぜひ参考にしてみてください、日頃の育児に活かしてみてくださいね。

困ったときはこう言おう！イヤイヤ期の子どもに効く言葉かけ3つ

イヤイヤ期の子どもと接する際はいくつかポイントがあります。今回は以下の3つをご紹介します。

1.肯定的な言葉

子どものありのままの気持ちを受け止めてあげましょう。子どもは、親に「受け止めてもらえた」と感じると自然と言動が落ち着いてきます。

例.おもちゃの片付けをしつめない場合

×「片付けなきゃダメでしょ」「なんで片付けないの」

◎「もっと遊びたかったね」「片付けイヤだったよね」

さらに「ママとお片付け競争しよう！」などとゲーム性を加えた関わりをすると、子どもは遊びの延長で次の行動に移れることも多いです。

2.選択肢を与える言葉

こちらもイヤイヤを回避する方法の一つ。イヤイヤ期の子どもは、大人が決めたことに対し素直に受け入れるのが難しいため「自分で決められた」という経験があると気持ちが満たされるのです。

以下の表に例文を記載します。

子どものイヤイヤ行動	イヤイヤに対する選択肢
ご飯を食べたくない	卵焼きとご飯どっちから食べる？
着替えしたくない	恐竜と車、どっちのズボンにする？

外遊びから家に入りたくない	お家でおやつにしようか？それともテレビ見る？
---------------	------------------------

ポイントはどちらを選んでも良い内容にすること。子どもに選択肢を与えて、気持ちを高めてあげてくださいね。

3.具体的でポジティブな言葉

子どもは曖昧でネガティブな表現は理解しにくく、否定的な言葉も受け入れにくいものです。以下にいくつかパターンをあげてみます。

曖昧、ネガティブな言葉	具体的、ポジティブな言葉
なんでもおもちゃ投げるの？	おもちゃは投げると壊れてしまうから、優しく使おうね
走らないで！	歩こうね
早くしないと遊べないよ	早くお着替えするといっぱい遊べるよ

ポイントはわかりやすく、前向きな表現で伝えること。できたらたくさん褒めて、子どもの自信につなげてあげましょう。

まとめ：心の余裕を持ってイヤイヤ期と向き合おう

いかがでしたか？子どもの気持ちになると、理解できるものも多くありますよね。子どもに振り回される前に、対処法を知ってうまくイヤイヤ期と付き合っていきましょう！