

4才児の発育目安は？

第一次反抗期の乗り越え方と接し方を解説！



4才児は、自分ひとりで「できること」が増える一方、自我の目覚めが加速し、反抗的な態度を示したり、大人が理解できない行動をとったりします。言いかえると、自分自身の「変化」に心が大きく揺れ動く時期です。

それはママも例外ではありません。我が子の変化に対応できず、「うまく接することができない…」と悩んでしまうママもいます。

今回はそんなママに向けて、4才児の発達・発育の特徴や接し方のポイントなどを解説します。

4才児の発達・発育の目安や特徴は？



4才児と上手に付き合っていくにはまず、どのような成長過程にいるのか知っておく必要があります。まずは身体と心の発達・発育を確認してみましょう。

身長と体重は？

4才児	体重	身長
男の子	15.99～16.92kg	102.0～105.1cm
女の子	15.65～16.65kg	100.9～104.1cm

[厚生労働省ホームページ「平成22年 乳幼児身体発育調査報告書」より一部抜粋]

言葉の発達は？

4才児は語彙が増え、家族や友だちと会話を楽しめるようになります。また、経験したことや感じたことを言葉に表したり、絵を見ながらストーリーを想像して話してくれることもできるようになり、表現力が豊かになってきます。

運動能力の特徴は？



4才児になると、身長が平均100cm程に発育します。身体が大きく発育した分、以下のような、より複雑な動きができるようになります。また手先も器用に動かせるようになるのが特徴です。

[4才児ができるようになる動きの目安]

- ・でんぐり返し
- ・片足ケンケン
- ・スキップ
- ・ボタンのかけはずし
- ・形を描く
- ・はさみを使える

基本的な生活力が身につく！

歯磨きやトイレといった生活習慣を始め、鼻をかんだり、着替えをする、衣類をたたむなど、月齢の差からも個人差はありますが、自分でできることが増えていきます。

社会性が身につく！



4才児は、幼稚園でいうと年中さんの年。友だちとの関わりを通して社会性が身についてくる時期です。

ルールや順番を理解できるようになるため、約束を守って遊ぶことや、身体の発育により、相手と同じ動きをしたり、競い合ったりと一緒に行動ができるようになります。このように4才児になると、複数人で遊ぶことが楽しめるようになってきます。

もちろんケンカになることもありますが、そんなときは「相手はどう思ったかな？」「どうすれば仲直りできるかな？」と声をかけてあげて、自分たちで解決する経験を積ませてあげましょう。

4才児の反抗期にみられる3つの特徴



4才児は、様々なことを認知する能力がグンと成長します。「自分」「今」が当たり前だった日々から、「他人」「過去未来」を徐々に理解していくので、子ども自身も戸惑いと葛藤を繰り返しながら成長していく...という段階にいます。

自分自身の感情をうまくコントロールできないと、感情の振り幅が大きくなったり、反抗するような行動にでることがあります。この4才児に起きる現象は「4才の壁」と呼ばれ、第一次反抗期となります。

実際にどんな行動が見られるのか、よくある3つの特徴を紹介します。

思い通りにいかないと泣く！

自分のやりたい！○○したい！という欲求が思い通りにいかないと、泣いて気持ちをぶつけてくることがあります。4才児は脳が発達し、身体も大きく発育しているため、自分でできることが**どんどん**増えています。

そのため、3才児までに起きる「自分でやりたいのにできない」という悔しさからの涙とは違ってきます。4才児の**涙**は、欲求に対して他者との関わりが必要になったとき、周りの人が自分の思い通りに動かないことを理解**できていないためだ**と考えられます。

そのうちに、泣いている理由も分からなくなり、泣いている自分さえも気に入らなくなって泣き続ける...というパターンもでできます。

親や先生のいうことは何でも嫌！

2～3才児の自分自身に苛立ってしまう「イヤイヤ期」とは違い、「自分は〇〇したいんだ！〇〇はしたくない！」と、感情をぶつけてくるのが4才児の反抗期。やっとイヤイヤ期が終わったんだ、と思ったあとに始まるので、頭を抱えるママも多いと思います。

ただ、これは自我が芽生えたために起こる、大切な成長の段階です。子どもが少しずつ自立している証なのです。

乱暴な言葉や行動が出てくる場合も

なんでそんなこと言うの？どこで覚えたの？というような言葉を話すようになる4才児。言語能力が高くなり、聞こえた言葉を覚えて話すことができるようになってきた証です。

また、やってみたいという気持ちと、できない現実とのギャップに苛立ってしまうことがあり、癇癪を起こしたり、物を投げたり叩いたりする反抗期特有の行動をすることがあります。

親と子で立ち向かおう！「4才の壁」の克服方法



4才の壁は、4才児特有の成長なんだ！と理由は分かって、ついママもイライラしてしまうことも…。少しでも落ち着いて対応できるように、先輩ママたちの経験も参考にしながら、接し方のポイントをみていきましょう。

思いっきり甘えさせてあげよう！

4才児の心は葛藤がいっぱい。不安が大きくなると反抗的な態度にでたり、ワガママを言ってみた

りします。

実際に、「抱っこをせがんできたら抱っこし、食べさせてと言ったら食べさせ、家事の途中で話しかけてきたら手を止め、目を見て話を聞くことを続けたところ、3カ月くらいで問題行動は落ち着きました」という経験談もあります。

もしワガママを言ってきたら「どうしたの？」と話しかけながら、受け止めてあげましょう。身体がいくら発育していても、まだまだ子ども。「赤ちゃん返り」が見られることもあるので、ギュッと抱きしめてあげることもひとつの方法ですよ。

冷静になって話を聞いてあげよう！

反抗的な態度は思わず怒ってしまいがちですが、一度深呼吸をして「ちゃんと聞いてるから、ゆっくり話してごらん」と大らかな気持ちで話を聞いてあげましょう。

4才児は、絵をみて話を作れるほど想像力が豊かです。頭の中の話を聞いてほしいときもあるでしょう。そんなときは一緒に想像の世界を楽しんであげましょうね。

声のかけ方を変えてみよう！

イヤイヤモードになったときは、ポジティブな言葉で声かけをしてあげましょう。

例えば、ごはんを食べてくれないとき。「早く食べなさい！」ではなく、「ママが食べさせてあげようか？」「あと5分だけ食べてみようか」などと提案をするような声かけをしてみてください。

自我がでてきた4才児には、〇〇しなさい！と行動を決められるより、いくつか選択肢を用意してあげると、自分の気持ちを尊重してくれるんだ！と感じ、解決に近づくことができます。

暴言には反応しない！

暴言には、過剰反応しないことが一番です。言い返したり、過剰に反応してしまうとエスカレートすることがあります。言ってはいけないような言葉を発したときは、「その言葉は相手が傷つくんだよ？やめようね」と優しいトーンで冷静に対応しましょう。

まとめ



4才児は、できることがグンと増えるので「お兄ちゃん、お姉ちゃんだもんね」と大人扱いをしてしまいがちです。ですが、身体がいくら発育していても、心がどんなに成長していても、まだまだ子どもなのです。

4才児は、たくさんのことを吸収できるようになった分、戸惑いや不安もたくさんあるということに気付いてあげましょう。反抗的な態度も理由があつてのこと。ママが優しく温かい愛情で受けとめてあげましょうね。

ついついイラっとしてしまうことがあったときには抱きしめてあげること！子どもを落ち着かせるためもありますが、同時にママの気持ちも落ちつけることができる「魔法」みたいな方法です。大らかな気持ちを持って、子どもと一緒に「4才の壁」を乗り越えていきましょうね！

リトル・ママ認定ライター 池田夕起