

Q：野菜を食べない(1歳7ヶ月)

ごはんの好ききらいがはげしい(1歳11ヶ月)

A：野菜の味は味覚の中でも「酸味」「苦味」と子どもが苦手とする味です。しかし、食べないからと言って無理に食べさせることや、食卓に出さないというのはよくありません。例えば細かく刻む、調理方法や味付けを変えてみるなどちょっとしたきっかけで食べられることもあります。好き嫌いについてもやはり無理に食べさせるのはよくありません。味だけでなく苦手な食感、見た目では食べられないことも多くあります。苦手な味や食感に慣れるには時間がかかります。周りの大人が「美味しいよー」などと楽しい雰囲気を作り、食事や食べることは楽しいという事を伝えたいですね。そして、苦手なものはまずは一口から始め、食べることができた時は「食べられたね！すごいね！」とたくさんほめてあげてください。

Q：シャンプーやはみがきをすごくイヤがる(1歳6ヶ月)

A：一般的に苦手な子、多いですね。顔の周りは頭や目、耳、鼻、口と、生きていくのに大切な器官がいっぱいです。それを守るために刺激を遠ざけたり、感覚的に避ける面があります。また、感覚過敏な子もいるため嫌がる子もいます。無理にやることはお勧めできませんが、少しずつ様子を見てできそうなところから始めて続けていくのは必要です。どちらもやっているうちに「気持ちいいな」という感覚や、「母と一緒にやると安心」という気持ちもできていき、徐々にできるようになっていくと思います。そうしたときは母もあせらず気持ちを楽にして取り組み（取り組むことは必要）習慣になることを目指しましょう。一生懸命やるあまり、お母さんの顔が怖い顔になっていたり、力が入りすぎていたりしませんか？お母さんもできるだけリラックスして楽しい雰囲気ですべていきましょう。

「上手にできたね。偉かったね。」と褒めことばを忘れずに！

Q：高いところにあがるのが好きで、いすの上、テーブルにしょっちゅうあがっていつてしまう(1歳6ヶ月)

A：家の中で他にも登ってしまう所はあるのでしょうか？危険な所、椅子テーブルはその都度降ろしていくようにして、危ないことやみんなでご飯を食べるところなので登らないことを伝えていくことは必要です。しかし、高い所から見る景色や、歩いたり渡ったりする感覚が好きだったりやりたい理由があると思います。家の中では危ない所は工夫して登れないようにしたり、登っても大丈夫にしておく。なるべく公園などに連れていき遊具に登って遊んだり、家ではでんぐり返しや毛布ブランコ等で親子で身体を使って遊んで気持ちを満足させてあげられるとよいですね。お父さんにやってもらおうとダイナミックでよいかもです。

Q：何でも物を投げてしまう(1歳6ヶ月)

A：1歳児を過ぎる頃には身体の筋肉や骨の発達と共に、触れる、掴む、手にとって遊び、投げるという動作を身につけてきます。そして投げて遊ぶ事を楽しむ、経験として学習する時期でもあります。しかし、遊んでいる時だけでなく食べ物や危険なものまで投げてしまうのもこの時期です。まだまだ自分の気持ちを言葉で表現できない為、物を投げることで大人の気を引き自分を表現しています。そんな時は「危ない。ダメ。」などとすぐに叱るのではなく「〇〇が上手にできなかったんだね。でもこれは固いから投げないよ」と代弁しながら気持ちをくみ取りつつこちらの思いを伝えていけるといいですね。

Q：イヤイヤ期をどうのりこえたらいいか(1歳11ヶ月)

A：「イヤイヤ」は2歳児の特徴で、これからさらにイヤイヤ期に突入する時期ですね。自我が芽生え自己主張するようになり親の言うことをなかなか聞かず、自分のしたいようにしたいが、言葉では上手く伝えられずかんしゃくを起こしたりします。子どものイヤイヤ期は親の「諦め期」なんて言うこともあります。1歳代後半は「あれ何だろう?」「これとこれどっちがいい?」など大人の誘導で気持ちが切り替えられることも多くあります。とは言えいつも上手くいくわけではありません。この時期は危険に注意し、子どもがやりたいと思うことをサポートしましょう。もちろん、ママも上手に息抜きできる方法を見つけてください。アンブレラなどに遊びに行っって色々なママやスタッフとお話することでリフレッシュやイヤイヤ期を乗り切るヒントが見つかるかもしれません。一人で悩まずイヤイヤ期の悩みはみんなで共有し、笑い話で乗り切りましょう。

Q：お昼寝をいやがるようになりました。でも眠くなって4時すぎに寝てしまうときがあります。

いつくらいまでお昼寝すると良いか知りたい(2歳1ヶ月)

A：お昼寝はいつくらいまで必要ということは特になく、生活リズムや月齢、成長の度合いによって異なります。2歳児くらいにだと1回のお昼寝は1～2時間程度が良いと言われ午後2時半頃までに済ませておくと夜の睡眠に影響が少ないと思います。4時すぎに眠くなるという事はまだお昼寝が必要なのかもしれませんね。これから秋になり外で過ごしやすくなると思いますので午前中にたくさん身体を動かすのも良いかもしれませんね。また、朝は7時までに起こす、夜は20～21時までには布団に入る、というように朝の起床時間や生活リズムを見直してみるのも良いと思います。