

Q：お茶が嫌い。毎日ほぼ牛乳しか飲まない。大丈夫だろうか。

おやつをご飯の前に食べたがって我慢ができず、ダメというにご飯を食べません(2歳5ヶ月)

A：水分として取るには牛乳が飲んでいるならあまり気にしなくてよいのではないのでしょうか。しかし、1～2歳児の乳製品の一日の目安は上限400mlですから、量に気を付けてください。牛乳は脂肪が含まれるので、食事直前は避けましょう。また、これからお茶や水を飲む機会も増えるので慣れていくとよいですね。ご飯の時にみんなで乾杯して飲んだり、お出かけした時に好きな入れ物に入れてママと半分こして飲んだりして、飲んでみようかなと思える気持ちを高めていったらどうでしょう。また、食事の時にスープなど汁物をつけることで水分をとることができます。

2歳頃は自我が芽生え、自己主張も出てきます。おやつのことだけではなくいろいろな面で主張が出てくる頃です。そんな時期と思ってダメと言わずこちらが工夫してみましょう。おやつの時間を決め、食事と食事の間食になるようにしたり、ないと言って見せず、少し我慢してほしいですが、無理ならご飯のおかずを一口味見して！などと食べさせてみてはどうでしょう。その後ご飯に繋がっていくといいですね。おいしい？など会話をしながらおやつから他の遊びへ気持ちを切り替えられるといいですね。

Q：人見知りなのかなかなか同じ子どもさんたちと一緒に遊びたがりません。(1歳8ヶ月)

A：人見知りの時期ではあるのであまり心配しないでよいと思います。子どもの性格もいろいろで周りに溶け込むのに時間がかかる子、引っ込み思案な子もいます。安心できるお母さんの傍で目は友達の様子を気にしながら見て心の準備をしていたりします。まずはお母さんも一緒に仲間に入って見たらどうでしょう。無理に「遊びなさい」と突き放さずに、じっくり親子のスキンシップを図り、いっぱいかかわっているうちに、一歩ずつ友達と遊べるようになっていきます。

Q：後追いがすごいです。姿が見えなくなるとギャン泣き。トイレも開けるし、2階にいるかと階段を上って行って2階でギャン泣きしています。(1歳7ヶ月)

A：2歳前、自分でやりたいとか自己主張の出る前の状況で、成長の階段を上っている時だと思います。お母さんが一番安心な存在で、まずどこへ行ってもいて欲しい、いてくれることで自分で行動ができていくので付いて回ります。この時期はできる範囲で傍にいてあげられるといいですね。ちゃんといるよというサインを送ってあげてください。そうすることで、そんなに長くならずに安心して次の段階にいけます。

Q：眼鏡を投げられる。(2歳0ヶ月)

A：自己主張が出てくる頃ですが、まだまだどう表現してよいか分からず、手っ取り早く投げてしまうのではないのでしょうか。その前の段階だと投げて相手の反応が楽しくてやってしまうことがあります。2歳になると興味も広がり、自我も芽生えてくるので活発になります。自分の気持ちや状況をどう表してよいかわからず、手が出てしまうこともあります。眼鏡にこだわらず、お母さんに何か伝えたいことがあったり、いやなことがあった時など伝えようとしていると思って前後の子どもの様子を見て推測してみてください。わかってあげようとする気持ちが大切です。