

子育てQ&A「11月13日（水）1歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：食べるのにムラがる(2歳4ヶ月)

A：イヤイヤ期でもあるこの時期は食べムラがある時期です。白米しか食べない、野菜は一切食べない、昨日食べたものも今日は食べないなど悩みは尽きませんね。自分なりに好き嫌いがでてくる、噛みにくい、飲み込みにくいなど食事の形態があていない場合もあります。そんな時は調理方法を変えたり、細かく刻んだりするのもよいですね。その他にもその時の気分で食べないということもあると思います。おにぎりを持ってお友達と公園へでかけたり、お母さんやお父さんと同じお皿に盛り付けたり、環境に変化をつけると食べることもあります。また、調理の時に一緒に野菜を洗ったりちぎったりすることで意欲が湧くこともありますね。食事は1日で考えず1週間というスパンでバランスがとれていればよい！！という気持ちで進めましょう。『食事の時間は楽しい時間』これは忘れないでくださいね！

Q：これがいい！！が多くて困る(2歳4ヶ月)

A：自己主張が強くなり、自分の気持ちを押し通そうとするようになる時期ですね。このような様子はずっと続くわけではなく、子どもの自立心を育てるための重要は成長過程です。この時期「これがいい！！」などと子どもが主張した時はできる範囲で気持ちに寄り添ってあげられると良いですね。自分の気持ちを受け止めてもらえ、気分が満たされると感じる事が大切です。しかし、大人もいつもいつも寄り添ってあげられるわけではありませんね。イヤイヤ期と言われるこの時期は子育てでも大変な時期ですね。イヤイヤ期のお子さんと全力で向き合うとママが苦しくなる時があります。ママ自身も上手く気分転換できる方法を見つけられるといいですね。学級やアンブレラでみんなとお話するのも気分転換になってよいのではないのでしょうか。

Q：絵に描いたようなイヤイヤ期で外で爆発した時が大変(1歳8ヶ月)

A：まず、イヤイヤ期は一過性のものでずっと続くわけではありません。子どもが自立心を育てるための重要な成長の過程です。この時期は一度、癇癪が始まるとどうにもならない時もあります。お家以外の場所だとママとしても辛いですね。出掛ける場所などを少し工夫すると良いですね。子どものイヤイヤや、癇癪の原因になりそうな場所への外出を控えてみてはどうでしょうか？スーパーなどの買い物もパパや家族のサポートを借りるなどし、この時期を乗り越える方法が見つかるとういよいですね。今はイヤイヤ期のゴールが見えないかもしれませんが必ず終わりは来ます。いろいろな人と話をしたり、アンブレラに遊びに来たりママも自分の気分転換できる方法を見つけてくださいね。