

Q:寝起きに必ず泣き叫びます。（2歳）

A:寝起きが悪いと寝入りはスムーズに寝る、寝入りが悪いと寝起きはすっきり起きてくる、どちらかだと言われていますが、どちらも悪い場合もあるようです。お母さんに見守られて寝入ったお子さんは起きた時にお母さんの顔が見えないと不安を感じることもあります。

いずれも長く続くことではないので、「大丈夫よ、ここにいるよ」と安心させてあげ寝起きの時は十分に関わってあげましょう。日中遊びや散歩を上手に取り入れぐっすり寝ることも大切です。睡眠時間が足りていない、ぐっすり眠れていないこともありますので、日中の過ごし方も見直してみましょう。

Q:姉に対して気に入らないことがあると、嘔んだり叩いたり髪の毛を引っ張ったりする。何度注意しても繰り返して困る（2歳7ヶ月）

Q:飲み物をわざとこぼす。ぶーっと唾を掛ける。兄や姉にもものすごい暴力をふるう。（2歳）

A:周囲のお友達やきょうだい、人への関心や興味が見られるようになってきた証拠の一つだと思います。きょうだいや家族が一番身近な人ですし、気持ちをぶつける相手に丁度いいですね。言葉で表現することがまだ難しいですし、自我が芽生えて自分の気持ちがまだコントロールできなくつい攻撃的になってしまう時期だと思います。

行った行為に対して、過剰に反応しないように、その場で人を叩くことはいけないことだと伝えることは大切です。何度も何度も注意しても繰り返されることが多いですが、叱ったあとは優しく抱いたりなど気持ちを落ち着かせ、子どもを受け止めてあげましょう。叩かれた上のお子さんは幼い下の子から攻撃されることはしょうがないと思いつつ我慢しているので、上の子には親から「ごめんね、ちゃんと言って聞かせるからね」などケアを忘れずに。

Q:お菓子への執着。（2歳7ヶ月）

Q:食べムラが出てきた。（2歳6ヶ月）

Q:座ってご飯が食べられない。まだ言葉が出てこない（2歳）

A:子どもはお菓子が食べたい！でもお母さんは3度の食事をしっかり食べて欲しい！ご飯とお菓子の戦いは乳幼児期には付き物ですね。もう3歳になる年代の子です。入園し幼稚園ならばおやつはありません。保育園はおやつがありますが、時間は決められています。いずれは整ってくると思いますがおやつの本来の目的は「食事で不足しがちな栄養の補給」と「楽しみ」です。食事の時に遊び食べ、食べムラ、小食、食事中寝てしまう、などしっかり食事が摂れないとおやつが必要となってくるようになりますが、その場合はお菓子ではなく、乳製品やイモ類、炭水化物、果物などが好ましいですね。おやつをしっかり補給するとご飯が食べられないと悪循環になるので、食べる時間を決めましょう。

朝食後の午前10時～11時頃。お昼ご飯後の2時～3時までの間。夕飯後の摂取は夜の眠りを妨げ、朝ご飯をしっかり食べられないことがありますので、やめましょう。お菓子の過剰摂取は虫歯、肥満、食事リズムが狂う、などがありますので、日中は散歩やアンブレラなど外出してお家にずっと居ないようにしてお腹を空かせ、ご飯が美味しく食べられるような環境を整えましょう。

ことばの件ですが、言語の早い遅いは個人差があるものですが、ご心配であれば、いつでも保健センター、アンブレラ、乳幼児学級、との機関でも構いません。お声掛けをしてください。お待ちしております。