

Q : かんしゃくが激しい。車に乗るのも外出もしんどいくらい、対応にぐったりするときもあります。
: 嫌なことをされるとかみつく。
: イヤイヤ期の絶頂！イライラしてつい「もう知らないよ」とほっといています。そういうと慌てて「ごめんね」というが、その方法は良いのか？
: 気に入らないことがあると叫ぶ(何を言っているかはわからない)3歳

A : 魔の2歳児、大変でしょうね、ママのココロと体が心配です。かんしゃくを起こすのはしょうがない、まだ2歳やもん、自分の気持ちをコントロールできる年齢になればかんしゃくを起こさなくなるし、子どもも自分と戦っているんやなど、自我の段階を理解してあげましょう。

自分の言い分をママに訴えている手段なので、かんしゃくがキターーの時には、まず深呼吸！して自分を整え落ち着かせる。(よっしゃー、がんばるぞと小さく口に出して気合を入れる)その上で「どうしたの?」「何がしたかった?」「これが欲しかったの」「そうかー、可愛いもんねー」「よしよし」という順番で、まず子どもの言い分をママは理解してあげようという姿勢で接してあげて欲しいです。これが一番大事ですし、子と親の信頼関係が築ける機会になります。

子どもはニコニコ笑うママが大好きなので、ママとぐちゃぐちゃとスキンシップで遊ぶ、子どもと触れ合う遊び、頭を撫で合ったり、こちょこちょ遊びなどを多くしてあげ、たっぷりの愛情表現で相手をしてあげて欲しいです。「わたしは愛されている」と感じさせることです。

言うことだけは言う、そばに来た時だけ相手をする、だけではなく、面白いことをやって笑わせる(子どもは笑うことで情緒が育ちます)など、関わることを意識しましょう。

ママのメンタルが不安定だと子どものメンタルも不安定になるので、ママもストレスフリーを心掛ける上手に解消して欲しいです。

無視はいけません。「もう知らないよ」と少しの間ほっておくふりをして、ちゃんと相手をしてあげてください。「ママは気持ちを分かってくれない」と子どもは傷つきますし、逆にママの言う事も聞かなくなります。

「買わないって言ってるでしょう!」「ダメだって言ってるでしょう!」など暴れている子どもに暴言で返しても余計に暴れるだけなので、ママもますますストレスマックスになり悪循環です。

自律神経のバランスが悪い場合もあるので、私は「○津救命丸」「○屋奇応丸」など飲ませた経験もあります。それで良くなったかは大きくは感じませんでしたが、これで大丈夫と自身の慰めにはなりました。

いずれにせよ、伝えたいことがあるので、暴れているんだということを理解し、この時期を乗り越えてください。こんなに大変なんです！うちの子！という話をぜひ聞かせてください。話すことでずいぶん気持ちが楽になると思います。お待ちしております。

Q : 父親にべったりで帰宅後は父にワンオペ(ひとり育児)で心配になるくらい。(2歳7ヶ月)

A : いいことじゃないですか。パパは限られた時間でしか一緒に居られないのに、パパにべったりだということは、子どもに対して一生懸命向き合っているということだし、一緒によく遊んであげているんじゃないですか。「パパありがとう」という気持ちで見守っていきましょう。

Q：食が細くなった、お菓子を食べたがって困っています。（2歳5ヶ月）

Q：ご飯の好き嫌い、食ベムラが増えた、好きなものを抱えて食べる、分けても親のところから持っていく。

A：食が細くなったわけではなく、自我が芽生え自分の好きなものを欲しがるようになっただけだと思います。遊び食べ、好き嫌い、食ベムラ、食べ歩き、2歳くらいだとそんな食べ方の悩みは付き物です。お菓子は時間を決めて与えるようにしないと、食べたがったら与えるのでは、食べたいとごねたら食べさせてもらえると子どもの思うがままになってしまいます。

「これだけ食べたらお菓子にしようね」と約束をさせて少しだけご飯になるようなもの、バナナやおにぎり、ゆで野菜、今の時期はとうもろこし、など少しでもお腹を満たすものをあげる。

それからご飯にして、ご飯もお茶碗にすこーし、おかずもお皿にすこーし、と完食の気分を味わう。

その量を少しずつ増やしていき、お菓子はご飯を食べた子だけ！と思わせて、安易にお菓子に走らないように頑張ってみましょう。「もうすぐご飯だからお菓子は我慢しようね、〇〇ちゃんの大好きなチュルチュルだよ～」など言葉でしっかり伝えましょう。もう理解言語は優れていると思います。

何度も何度も繰り返す、失敗をする時もあるけれど、ご飯はしっかり食べてもらいたいですもんね。

ご飯が食べられた時にはたくさん褒めてあげましょう。

Q：おしっこは出来るようになったがうんちができない。出るタイミングで連れて行っても止まってしまう。（2歳6ヶ月）

Q：トイトレ（2歳3ヶ月）おとなしく座っているけれど出る気配はしない。

A：おしっこは出来てうんちだけができない、のであれば焦らないように、もうあと少しで完離れします。便器におとなしく座っていられるのであれば、それももう少し！オムツを穿いておしっこもうんちもしていた子が、何も穿かない状態で排尿するのはとても違和感があり、怖いものです。

あと一歩なので、「今日は出なかったね」「今度は出るといいね」などさらっと言いながら次回のがんばりを後押ししてあげましょう。「何にも出ないやんか」など責めるような言葉は使わないで見守ってあげてください。

Q：昼寝が長すぎる（2時間半～3時間）短くても夜寝る時間は変わらない。（2歳5ヶ月）

A：よく寝る子なんでしょうね。昼寝の時間とは関係なく夜も寝るのであればその子の睡眠ペースなので、長い昼寝もご心配ないと思います。寝る子は育つ！良い睡眠がとれているのでしょう。

Q：赤ちゃんかえりをするようになった（2歳8ヶ月）

A：下のお子さんが生まれた、ママの妊娠、引っ越し、など家族の生活環境に変化はありましたか？

何も変化が無くても子どもが「赤ちゃん返り」を表したら、徹底的に赤ちゃん返りに付き合っただけで欲しいです。2歳8ヶ月になっても乳幼児です。来年は入園なのでママの気持ちは複雑でしょうが、「もう、大きいのにやめて」など突き放すと更にエスカレートしますので、子どもが甘えてくるのであれば甘えさせてあげ、子ども自身が納得すれば自然とやらなくなるでしょう。「かわいいね、赤ちゃんになったの、よしよし」などと可愛がってあげましょう。