

Q:怒ると自分を叩いたり手が出る。感情のコントロールが難しい、見守って声をかけていますが、良い対応方法があれば知りたい。（2歳4ヵ月）

危険なことややめて欲しいことを止めると、物を投げたり叩いたりする（2歳6ヵ月）

A:2歳くらいになると自己主張も増え、できるできない、やりたいやれないなど、自分の行動を自分でどうにかしたい気持ちも出てきます。そんな中での不安や戸惑い、どうしたらよいかなど心の不安定さが表れてくる頃です。ことばでやりたい行動をうまく表現できないので、泣いたり怒ったり、自分を叩いたりすることも出てきます。そんなことを心に留めながら、子どもが関心を持っていそうな遊びと一緒にする。接する時間や場を増やしてかまってあげてください。焦る気持ちを捨てて子どものテンポ、スピードに合わせて接してみてください。そうすれば子どもの伝えたい願望や気持ちが見えてきます。

もう少しすると、今度は相手に伝えたい気持ちが強くなり、相手に手が出たり、物を投げたりすることも出てきます。大人は危険なことなど教えようとしているのにどうして？と思いますが、子どもはまず自分の気持ちを分かってもらうことが優先されて抵抗することがあるかもしれません。少し落ち着かせてから、話を聞いてあげ（気持ちを推測して）、そのうえで注意事項を伝えてみてはどうでしょう。

Q:偏食がひどい。食べ物を噛まずに水分で流し込んでしまう。（3歳0ヵ月）

野菜を食べてくれない。（2歳2ヵ月）

A:1歳半ごろから味覚が発達してくるので2歳頃になると好き嫌いが出てきます。食べてくれないことに目を向け過ぎず、苦手な野菜を細かくしたり、カレーやハンバーグに分からないように混ぜるなど工夫をしながら、同じテーブルに野菜料理を並べ、大人が美味しそうに食べる姿を見せることも大切です。少しでも食べたら「すごいね、お母さん嬉しいよ！」と喜び褒めて認めてあげましょう。調理法や味付け、食べやすさ、柔らかさ、盛り付けなど工夫や演出も必要ですね。買い物に行ったとき一緒に選んだり、料理や準備のお手伝いをしたりするなど、食べることに興味を向けることで「何でも食べてみよう」と思うきっかけになるかもしれません。

食べ物を噛まずに流し込むのも大人が傍で「これは魚だね、もぐもぐするとおいしいよ」など少し食べ物と向き合ったうえで、一緒にもぐもぐとして食べるようにすることで噛むきっかけができていくと思います。

この時期、周りのかかわり方で乗ってくることも多いので、一回であきらめずにいろんなパターンでかかわってみると、意外にいやと言っていたものを食べたりすることも多いですよ。

保健センターで行っている乳幼児健康相談でも、食事の相談を受けていただけます。レシピの紹介もしていますので、ぜひご利用ください。