



🍁 いやいや期、かんしゃく…どう付き合う？

子どもは一歳半を過ぎると、だんだん自己主張が出てきて「イヤ！」といったり「自分で自分で！」と言ったりします。それが2歳を過ぎるとピークになるので「魔の2歳児」といわれたりします。これは、発達の間からすると、子どもの心が健全に成長して自己主張を始めた（自我が芽生えた）証拠なので喜ぶべきことなのです。が、しかし、そうはいつでも、毎日毎日付き合うのは本当に…たいへん👊ですよ!! 思い描いていた子育て像とは程遠く(笑) 何かに追われて、余裕ない日々。そんな時に限って、周囲の目が冷ややかに感じて、さり気なくかけられた声が責められたように感じてしまったり、上手に子育てしているママを見て落ち込むこともあるかもしれません。今回はいやいや期の対処法というよりは、ママのメンタルヘルスにちょっと目を向けていきます🌟

🍁 親だって人間だもの。 子が宝なら、親も宝。

子どもは親の思い通りにはなりません。今日は優しいお母さんで過ごそうと思ったのも束の間、つい子どもを目の前にするとイライラして怒ってしまい、寝かしつけ後の天使のような子どもの寝顔を見ながら、ふと一日を振り返って、“またガミガミ怒っちゃったな”と反省する。あるあるです。

でもそれは、毎日子どもに一生懸命関わっている証拠。子どものために、こうしたら…ああしたら…とやっているから思うようにいなくて怒るのです。親だって、自分の気持ちをコントロールできないことがある。だから、子どもも、聞き分けられずに泣きわめいたりすることがあって当然です。

子どもと一緒に泣いちゃう日があってもいい。いったん肩の力を抜きましょう。

親が肩の力を抜くと、親が楽になります。親が楽になると、子どもも楽になります。

🍁 もし、かんしゃくなどで手に負えないときは、

👉子どもにとっては何もかもが刺激になっています。お子さんの安全を確保した上で、一旦、距離を置く（部屋を離れる）→深呼吸することで、親も冷静になり、手をあげたり怒鳴らなくて済みます。ここでは書ききれませんが、今は様々な対処法（アンガーマネジメント）があふれていますので、ご家庭に合った、やり過ぎしかたを見つけてみてくださいね😊

👉ぐずっても泣いても、必ず止めなければならないことは「危険なこと」「人を傷つけること」

「生活のリズムが崩れること」、この3つ。

それ以外は、成長と共に少しずつできるようになればいい程度に考えて、今すぐ何とかしようと思わなくて良いのです。

👉子どもの気持ち、特に**マイナスの感情**を代弁することは

とても効果があり、大切なことです。“分かってもらえた”とスッと落ち着いていきます。



家事なんかしなきゃよかった
家なんでもっと汚くてよかった
洗たく物もためちゃえばよかった
食事なんか手作りすることなかった
あんなに抱っこしてほしがってたのに
もったいないことしちゃったなあ
西原理恵子「毎日かあさん」より

子どもが好きなのは完璧な母ではなく、「失敗するお母さん」。失敗しても笑顔な母だそうですよ♡