

毎日の子育てお疲れさまです。

1歳6か月頃は、お子さんに「自立心」が芽生え、イヤイヤの対応に困る場面が増えるかもしれません。

イライラしたり、思わず感情的な言葉を口にしたり…
どうか一人で悩まず、誰かに気持ちを話してみてもいいでしょう。

心配なことがありましたら、母子保健課まで
ご相談ください。



イヤイヤ期に振り回されない関わり方のヒント

● 感情的に叱らず「伝える」を意識して

目を見て、冷静に、ゆっくりと伝えることで子供に響きやすくなります。どうすればいいのか「具体的」に言葉にしましょう。

NG 勝手に行っちゃダメよ！！

OK 手をつなごうね。一緒に歩こうね。（短く区切るのもポイント）

● ルールやマナーは繰り返しで身につくもの

子どもは言葉を覚え始めたばかり。わかったように見えて理解できていないことも多く、親としては「何度言ったら分かるの？」と感じます。実は「何度も言わないとわからない」のです。

● 「イヤ」は大切な自己主張

自己主張は、「こうしたい」「自分でやりたい！」という自我の芽生えによるもので、成長に必要な過程です。子どもの代わりに気持ちを言ってあげましょう。子どもは其中で学び、言葉で気持ちを伝えられるようになります。そうすると「イヤイヤ」は必ず減りますよ。



幼児期がカギ！生活リズムを整えよう！！

規則正しい生活リズムを整えることは、その後の成長に大きく影響します。子どもの生活リズムに合わせて、スムーズに入眠できる環境をつくってあげることが、生活リズムを整えるポイントです。

「寝る子は育つ」ための5つのポイント

- **ポイント1 朝の光を浴びる**
脳や体を覚醒させて、やる気を引き出す！
- **ポイント2 思いっきり遊ぶ**
日中にしっかりと外で体を動かして！
- **ポイント3 ごはんを食べる**
三食の時間を決め、排泄リズムもつける！
- **ポイント4 五感を刺激する**
顔を洗う、あいさつ、草・木の香り、季節の食べ物など
- **ポイント5 スマホやゲームは時間を決める**
就寝前に刺激を与えず、早く寝よう！保護者が子どもの隣でスマホを触るのも注意が必要です。

朝の光ですっきり目覚めて夜はスヤスヤ

眠りの準備は朝起きた時から始まっています。自然な睡眠をもたらすホルモン「メラトニン」の原料は、太陽の光を浴びることでつくられるのです。

早寝早起きの生活習慣で、元気な脳と体を育てていきましょう。

<お問い合わせ>

川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）

☎049-229-4125

参考：1歳6か月からのころから 知っておきたい幼児の睡眠 社会保険出版社

R6年4月作成

