

イヤイヤ期は「自分で！」期

伊藤真理子

やだ! やだ! やだ!

お出かけしようとする「この靴やだ!」、外に行きたいと言うので連れて行くと「帰りたい!」、ご飯もイヤ、寝るのもイヤ、車に乗るのもイヤ、もう何もかもイヤになって泣き叫ぶ、手足をばたばた……イヤイヤ期には、子どもとのこんなやりとりが日常茶飯事。付き合う大人も振り回されてくたくたになってしまいますね。

イヤイヤ期とは

イヤイヤ期は、専門用語では第一次反抗期といって、子どもがなんでも大人のいうことを「やだ」「いや」と否定し、感情的に泣いたり怒ったりぐずったりする時期です。一般的には、言葉をだんだん話すようになり、歩くのも上手になりはじめる1才半から3歳頃までの期間を示します。4歳くらいになると、個人差はもちろんです。何に対しても「イヤ」ということは治まっていくことが多いでしょう。

イヤイヤ期の子ども

この世界に産まれて以来、養育者(ママなど)になんでもやってもらっていた赤ちゃん。イヤなことや不安なことがあっても、泣けば抱っこしてもらったり、おっぱいをもらったりして、養育者を中心とした世界への信頼感を育んできました。1歳頃からの子どもは、赤ちゃんの頃に培った対一の信頼感をベースとして、二者関係の外の世界に興味を持ちはじめます。例えば、自分の足で移動出来るようになり、養育者から離れて未知の世界を探索することが少しずつ出来るようになります。また、これまでは泣いたり声を出したりして伝えていた自分の気持ちを、「まんま(食べたい)」「わんわん(いるね)」「こっち(行きたい)」などと、

第三者も分かる言葉を使って伝えることが出来るようになるのです。こうして、一体だった養育者とは異なる、一人の「私」として周りの人たちと関係を持つようになるのです。つまり、イヤイヤ期は子どもが自立の一步を踏み出す時期なのです。

なぜイヤイヤになるのでしょうか?

では、どうしてこの時期にイヤイヤが激しくなるのでしょうか? この時期、子どもには「私」が出来はじめます。すると、それまではやってもらって満足していたことでも、「自分で決めたい!」「自分でやりたい!」という気持ちが出てきます。つまり、イヤイヤは、つたない自己表現なのです。加えて、自己表現したくても、言葉も十分でないのでイライラして泣いたり、怒ったり、と言うことになってしまうのです。自分の気持ちをしっかり感じ、それを相手に伝えられることは幼児期以降にお友達や社会と関わる上でとても大切です。イヤイヤ期は、成長して他の人と豊かに関わって行くためにはとても大事に必要なプロセスだといえるでしょう。

イヤイヤ期に寄り添うポイント

成長のためだといわれても、毎日毎日「やだ」「ダメ」の繰り返し。それにまともに付き合っていると、大人も疲れてしまいます。思わず、カッとしてしまうことだってあって当然だと思います。しかし感情のままに怒って押さえつけようすると、自己表現の小さな芽を踏みつぶしてしまうことだってありえるでしょう。イヤイヤに大人として寄り添うためのヒントをいくつかあげてみたいと思います。

