



公認心理師監修

---

イヤイヤ期  
心を育む  
3つの対応

For your children

イヤイヤ期でも  
ママのストレス少なく  
子どもの心を育む

---

MORE INFO AT [COCOLOLABO.COM](https://cocololabo.com)

こんな風にしてみましよう！

イヤイヤ期

# 心を育む3つの対応

## 1. 気持ちを受け止める

「このお菓子欲しい！

買って買って買ってえええ〜!!!」

とスーパーで泣きわめく子ども。

周りの目も気になるし、本当に困ってしまいます。

こんな時は

まずはその「気持ち」を受け止めること。

「アンパンマンのクッキー欲しくなっちゃったね」

「大好きなアンパンマンだから買って欲しいね」

など。子どもがどんな気持ちなのか、

その気持ちをひとまず受け止めましょう。

頭ごなしに「ダメよ、ダメ！」

「買わない約束でしょ！」なんて言われると

子どもも意固地になってしまい、

なんとかママに聞き入れてもらいたいと思って

あの手この手で大騒ぎをしてしまいます。

まずは気持ちをしっかりと受け止めることが

大切です。

こんな風にしてみましよう！

イヤイヤ期

# 心を育む3つの対応

## 2. 言葉にして伝える

「自分で！」とお着替えを自分でやろうと  
頑張っているのに、  
なかなかうまく袖に腕が通らない。  
そしてギャー！となっている子ども。

「手伝ってあげるわよ」なんてママが手を出そうものなら、子どもは全力で「イヤあああ！」と拒否するでしょう。

こんな時には、まず子どもの気持ちを言葉にしてあげること、そして何が出来るのか言葉にして伝えることです。

「なかなかおててが通らなくて、くやしいね。イライラしちゃうね。」

「お手伝いして欲しくなったら、『手伝って』ってママに言ってね。そしたらどうやったらおててが通るか一緒に考えるから。」

こんな風にしてみましよう！

イヤイヤ期

# 心を育む3つの対応

## 3. スキンシップをとる

自我が芽生えて、

口を開けば「イヤ」か「自分で」

そんな言葉ばかり連発しているイヤイヤ期の子ども

もまだまだ甘えたい気持ちもいっぱい。

日常的にスキンシップをたくさんとることで

子どもはママとの信頼関係がしっかり築け

困難があってもそれに立ち向かったり

難しいことがあったら

ママのもとに戻ってきて、

またエネルギーをチャージする。

そんなことが出来るようになります。

おはようのギュ！

お膝に抱っこで絵本読み

おててを繋いでお散歩

やったね！のハイタッチ

スキンシップをたくさん取り入れましょう。