



今回は子どもの発達に関して、皆さまからよく寄せられる質問に関してお答えします。子育てをしていると、ああでもないこうでもない・・・と、悩みや不安はつきものです。子育ての仕方に正解はなく悩み事への特効薬はありませんが、皆さまが自分なりの子育てを考えるにあたり、そのヒントになれば幸いです。

○嘘をつくようになった

幼児の場合、3歳ごろを過ぎると発達の過程として嘘をつくことがあります。逆にそれより小さいお子さんの場合は、事実とは違うことを言っていたとしても嘘をついている自覚はなく、自分の願望や想像したことを単に口にしたり事実だと思い込んでしまったりするケースが多いようです。嘘を意識的につくことが一時期盛んになることがあります。子どもの嘘には「怒られたくない」「気を引きたい」など子どもの思いがあることが多いです。頭ごなしに叱ったり理由を問い詰めるよりは、非難せずにもまず子どもの言い分をよく聴くことが対応の第一歩目となります。

○人見知りや場見知りが強く園になじめるか心配

人見知りは生後6～9か月ごろからあらわれる大切な成長の過程の一つです。初めての人や場所に対して最初は緊張しますが、親が笑顔で見守っていると安心して少しずつ離れてみようとしみます。そのうちに、先生など信頼できる大人ができてくると安心して過ごせる場所が増えていきます。入園前でしたら、今は心配しすぎず色々なところに出かけ、離れられなくても一緒に活動を楽しんだりその場に居られたことを褒めるようにしましょう。またお子さんによっては、いつもと違う状況への不安が強かったり、苦手な感覚があったりして、そのことが人見知りや場見知りの程度に影響を与えていることがあります。人見知り以外にも発達で気になる様子がある場合は相談してみるとよいでしょう。



○落ち着きなく走り回る

幼児期のお子さんは楽しくなってしまうと、場所や状況を気にせず活発に動いたり、走ってしまうことがあり、保護者の方が困ってしまうことがあります。聞き分けができてきたお子さんには、お店や病院、駐車場など落ち着いて過ごしてほしい場所に行く前に走らないお約束をして、守れている時にしっかり褒めてあげるとよいでしょう。お約束をする時に走ると困る理由を伝えておいたり、走ってしまった時に約束を思い出させるような関りもよいですね。まだ聞き分けが難しいお子さんは動いてほしくない場面では落ち着いて過ごせるようなおもちゃや絵本などを持参して過ごす（その際できればスマホゲームや動画視聴はさせない）、駐車場など動く危険な場面では手をつないだり、バギーに乗せるなどの工夫で乗り切るのもよいですね。思い切り動いて大丈夫な公園や広場で遊ぶ機会を作り、動きたい欲求を満たせる時間を一日のなかで作ることも大切です。



○食べ物の好き嫌いが激しく、決まった物しか食べない

2歳前後になると、味覚が発達し食べ物の味の違いが分かるようになるため、それまでなんでも食べていたお子さんが、好きな物しか食べなくなることがよくあります。親御さんはお子さんの成長のために色々な物を食べてほしいと思い、食べてもらおうと必死になりがちですが、それがかえって逆効果になったり、食事の時間が苦痛になってしまうこともあります。まずは食事を家族で楽しむ時間にすることを意識して、周囲の大人が出されたメニューを美味しく食べる様子を見せたり、お子さんが食べられたときにしっかり褒める関りを意識してみましょう。前提として食事や間食の時間を決めて、空腹を訴えてもなるべくお茶や水でまぎらわすなどして、空腹の状態でも食事時間を迎えられるようにしましょう。



○夜なかなか寝ない

子どもにとって睡眠は心身の発達に欠かせないものであり、しっかり寝てほしいと気持ちをもつ親御さんは多いと思います。また子どもがなかなか寝てくれないと、親御さん自身も寝不足になり体力的にも精神的にもつらいと思います。

まずは基本的な事柄として生活リズムを整えることが大切です。

朝起きる時間、お昼寝の時間、夜お布団に入る時間や食事の時間を可能な範囲で一定にできるとよいですね。朝起きたらカーテンを開け朝日を浴びて体内時計を調整し、午前中は外で体を使って遊びましょう。

お昼寝をした場合は夕方までには起こせるとよいですね。お昼寝をせず夕方に寝てしまった時は起こすと機嫌が悪くなるかもしれませんが少しの時間で起こしたほうが夜の睡眠には影響が出にくいです。寝る時はスマホなど光の強いものは持ち込まず寝室に入り、部屋は暗くして眠る準備に入るのがよいと思います。

寝るときには毎回絵本を読むなど寝る前のルーティンを作ることもおすすめです。

前日寝るのが遅くなってしまった時は、次の日遅くまで寝かすとリズムが狂っていってしまうので、起きる時間は変えず昼寝の時間で調整できるとよいですね。こうして色々工夫をしてみても寝付くのに時間がかかったり夜中に何度も起きたり、朝なかなか起きられなかったりと睡眠に関する問題が改善しないこともあります。その場合はかかりつけの小児科や専門機関などに相談してみましょう。



発達に関して気になることがあったり、対応に困っている場合はお気軽に発達外来 0877-21-5977 までご相談ください。

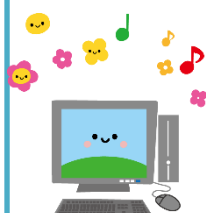


文責

もりもとこどもクリニック
臨床心理士・公認心理師 坂本純子
言語聴覚士 山地裕子
作業療法士 円尾千賀子

～ホームページのリニューアルについて～

いつもご覧いただきありがとうございます。このたび、より見やすく、わかりやすいホームページとなるように、『病気や育児について』のページ構成やデザインを一部変更いたしました。皆さまのお役に立てるホームページを目指してスタッフ一同、頑張りますのでよろしくお願いいたします。



☆8月、9月は休診が変則的になっております。ホームページ・院内掲示にてご案内します。連休前後は混雑が予想されます。ご不便をおかけしますが、お時間に余裕をもって受診をお願いします。

