

～3歳頃の困り事①～

「偏食・むら食い」

「自分で食べる物や量を選ぶ」という成長の証でもあるよ☆

なぜ起こるの？

食べ物への興味・関心が生まれる



食の体験が広がる



食べ慣れない物や苦手な味の物が出てくる



☆対応のポイント☆

1. 「食べなさい！」と強要しないようにしましょう！

毎回のように注意されると食欲がなくなったり、無理して食べさせるとかえってトラウマになり、食べなくなる子どももいます。「食事は楽しいもの」という気持ちを育ててあげてください。

2. 大人が「美味しい」と言いながら食べている場面を見せてみましょう！

子どもにとって一番安心できる存在の人が笑顔で食べていると、子どもも自然とその食材に興味をもってくれるかもしれません。大人と同じものが食べたいという子どもの気持ちをうまく活かしてみましょう。

3. 食事の環境を整えましょう！

食事の時間はおもちゃを片づける、テレビは消しておく等して、食事に集中できる環境を予め整えておきましょう。外食で楽しい食事を演出するのも、食べてみようと思わせるための工夫になります。



「就寝時刻が遅い」

なぜ起こるの？

子どもは大人的生活リズムの影響を受けやすく、大人と同じ時間まで起きていたい子どももいます。



☆対応のポイント☆

1. 「早く寝なさい！」と強要しないようにしましょう！

子どもは、怒られると神経が高ぶって興奮し、余計に眠れなくなることがあります。

2. 日中はしっかりと体を動かして遊んであげましょう！

子どもは、どんなに頑張っても眠気には勝てません。公園で走りまわったり、ボール遊びをさせたりと、思いきり体を動かす遊びを取り入れてください。疲れてお家に帰ると、ほっとして眠りやすくなるかもしれません。

3. 入眠儀式を作りましょう！

毎日繰り返し行うことで、子どもが日課と認識し、安心して眠りにつきやすくなることが期待できます。

(例) パパやママにぎゅっと抱きしめてもらう。

本を1冊読み聞かせてもらう。

※入眠儀式についての詳細は、10ページをご覧ください。

～3歳頃の困り事③～

「トイレトレーニングが進まない」

なぜ起こるの？

3歳頃の子どもの排泄コントロールは未完成です。一人で全部できなくても、焦らず見守りましょう。

また、子どもの体と心の準備ができていないうちは、トレーニングをしてもなかなか進みません。



☆対応のポイント☆

1. 失敗しても、叱らないようにしましょう！

おもらしをするのは当たり前だと思い、叱らないように気をつけましょう。子どもの失敗を叱ったり責めたりすると、子どもの自信がどんどんなくなり、「自分でトイレができるようになりたい！」という積極的にチャレンジする気持ちが削がれてしまいます。

2. 親から積極的に声をかけましょう！

そわそわしたり物陰に隠れたり排泄のサインが見えたら、「おしっこしたいの？」と声をかけましょう。オムツ替えまで終われば、「今度は、おしっこが出たら、〇〇ちゃんから教えてね」と伝えておきます。そして、それもうまくいけば、「次はおしっこが出そうになったら教えてね」といった具合に、小さい課題を与えて褒めながらトレーニングを進めていけば、子どものやる気もアップします。