



Q 忙しいときに限って3歳の子供が「絵本よんで」とせがんでくるので邪険にしてしまい、自己嫌悪になります。

A 家事のときなら、一緒に手伝ってもらったらどうでしょうか。一度しっかり相手をしてあげると満足しますよ。

自我が芽生える3歳児

自己嫌悪になるのは、お母さんとして一生懸命やっているからです。子供を可愛いがろうという気持ちになかったら、自己嫌悪にもなりません。気が急いでいても、ちよつとだけ手を止めて向き合い、「ちちゃんの好きな夕飯を早く作るからね」「寝るときにゆっくり読もうね」などと相手をしましょう。2歳のいやいや期を過ぎたら、話せばそれなりに分かるようになります。親が子供の相手をしてやれるときはいいのですが、家事などで忙しくなったときに、子供が

かまってほしがる、「忙しいのに……」となるでしょう。

3歳児は自我が芽生える時期で、お母さんに「自分もできるんだ」とアピールしたい、注目してもらいたいという気持ちがあります。お母さんの土俵に引き込み、ピーラーで皮をむいたり、簡単な家事を手伝わせたりして、たくさん誉めてあげてください。自我が芽生えた子供のプライドをちよつぱり認めてあげましょう。

お母さんが心穏やかに

子供の行動にイライラするときは、その場からいったん離れ

るとか、あるいは逆に「言うことをきかないと食べちゃうぞ」とくすぐったりして、ユーモアで乗り切る方法があります。笑いに変えれば、子供は意外に物分かりがよくなります。

家事を少し休み、短時間でも一緒に楽しさを共有すると、あっさり親から離れていくこともあります。その時間は、お母さんも義務感からではなく楽しむことです。

お母さんのイライラは、子供が原因でないこともありますね。疲労や人間関係から子育てを負担に感じているなら、一人でため込まないようにしましょう。