



子育て
ぱけっと
6月

泣くとストレス... どうしたらいいの!?

STEP

1

赤ちゃん 泣いたら 深呼吸!

赤ちゃんはとても敏感で、お母さんのお腹の中とは全く違う環境に不安を感じています。しかし、赤ちゃんが泣き出してもすぐに駆け寄りなくても大丈夫。深呼吸をしてにこっと笑ってから行きましょう。「私を呼んでいるの。泣き顔もかわいいよ」と声に出して言葉をかけてくださいね。

STEP

2

泣いている原因を 考えよう!

子どもが泣いたときは親子の共同作業です。まずは、原因を考えます。考えても分からない時は、焦らずに「空気、光、音大丈夫」「おなか、おしり、ゲップ、眠い、ケガしてない?」と声に出してみましよう。それでも泣き止まなかったら、優しく抱っこをして、一番優しい声で「いい子いい子」と囁きながら優しく揺らします。できたら、部屋を変えると赤ちゃんの気分が変わることがあります。

赤ちゃんが泣く主な理由



| 理由 | 解説 |
|-----------|---|
| おなかがすいた | 食事の時間にはまだ早くても、欲しがるなら量を多めに出したり、間食で果物やクッキーをあげたりしましょう。 |
| 眠い | どうやったら寝やすいか、「暗さ」と「気温」。この2つを考えて、あとは静かに抱っこしましょう。 |
| おしりが気持ち悪い | 取り替えながら「えらいえらい。教えてくれたのね。」と言葉をかけましょう。 |
| どこかが痛い | まだ「痛い」とは言ってくれないので難しさがあります。胸騒ぎがあったら医者に連れて行きましょう。 |
| 抱っこ | 説明はいりませんね。愛情を、ぬくもりを求めています。 |

STEP

3

泣いたら これをやってみて！

0~1
歳

「にこにこ笑顔」で 場所を変える

「いいのよ、泣きたいんだもんね」と言ってにこにこ顔で泣いている原因を考えながら、隣の部屋に連れていき、気持ちを変えましょう。

1~2
歳

場所を変えて抱く、ベビーサイン、手遊び

抱いて場所を変えたら、親が深呼吸。気持ちを受け止めた後に、ベビーサインを使って約束を伝え、手遊び等をして気分転換をしましょう。

2~3
歳

子どもの気持ちを 別の好きなことに向ける

理屈では「ダメ」とわかっているけど、泣きたい！という場合が多い年齢。深呼吸して、手遊び等をして子どもの気持ちを別の方へ向けましょう。泣いた原因については、別の機嫌の良いときに、理由を聞いて、子どもと一緒に考えましょう。

STEP

4

いくつになっても「いい子いい子♥」

他にも、不安やさみしさから泣くこともあります。これは3歳ぐらいいまで同じ。転んで痛くないはずなのに「えーん」と泣き出すときがあります。そんな時は「いい子いい子」です。そうすると、子どもは“親がいつも見守ってくれている！抱きしめてくれる！”と思い、内から外へ視界を広げます。「外の世界に行ってみよう」と思い、自立に繋がっていきます。

子どもは生まれてから、感情の脳【旧皮質】というところと、考える脳【生まれてからできる新皮質】という脳の間には橋を作っています。その橋がかかると次第に「我慢」ができたり、「分かった」と自分で納得したりできるようになります。そうすると、子育てはぐっと楽になりますよ！

