

人見知りの始まった赤ちゃんの子育て

人見知りは赤ちゃんの心が順調に育っている証拠、やさしく受けとめよう

人見知りの始まりは、父親と機嫌よく遊んでいた赤ちゃんが眠になると急にお母さんを求めてぐずりだしたり、1週間ぶりに出張から帰った父親の顔を見て泣き出したりすることでわかります。誰にでもニコニコ笑っていた赤ちゃんが、人を区別できるようになり「一番安心できる人はお母さん」と感じ始めた証拠です。人見知りが始まると赤ちゃんはお母さんとの心理的なつながりが強くなり、いつもお母さんの居場所を確認し、姿が見えないと不安を感じるようになります。

「いつもそばにいるから、安心していいよ」という気持ちをしっかりと伝えながら育てましょう。安心感でいっぱいになった赤ちゃんの心は、その安心感を栄養にしてさらに心を成長させていきます。

赤ちゃんに不安を与えない

赤ちゃんから離れるときは、「パパと遊んでいてね」と声をかけてから部屋を出しましょう。赤ちゃんと二人だけのときは、姿の見える場所につれていくか、おんぶひもを利用して家事をしましょう。赤ちゃんが眠っているからといって、ひとりにして買い物に出かけてはいけません。

夕方ごろ家事が忙しくなると、赤ちゃんはグズグズ泣くことが多くなります。これを「夕暮れ泣き」といいます。おんぶなどをして声かけをしながら家事をして赤ちゃんに安心を与えてください。

赤ちゃんに勇気をあげる

ハイハイをして探索に出かけた赤ちゃんは、しばらくすると必ずふりかえりお母さんを探します。

「お母さんはそばにいるよ、だいじょうぶ、遊んでいいよ」とメッセージを送りましょう。勇気もらった赤ちゃんは、また探検にでかけます。赤ちゃんが振りかえったとき、「お母さんがいない」ということがないように見守っててください。

祖父母と始めて面会するとき

祖父母と初めて会うときは、歓迎の笑みを浮かべて「おばあちゃんよ、優しい人よ」と、親しみをこめて赤ちゃんに話しかけましょう。そして、おばあちゃんとしばらく楽しい会話をしてください。赤ちゃんの反応を見て、赤ちゃんの手をおばあちゃんの顔に触れさせて、少しずつ慣れさせていきます。赤ちゃんは、おばあちゃんが帰るころにやっと慣れることもあります。おばあちゃんを嫌っていないことを説明してください。

楽しい遊び「イナイ、イナイ、パー」

赤ちゃんの顔に30センチぐらいのタオルかぶせます。そして、「〇〇ちゃん、お母さんよ。イナイ、イナイ」と声をかけます。赤ちゃんは、お母さんの顔が見えなくなり、慌ててタオルを取ろうとします。赤ちゃんがうまくタオルを取ったら、お母さんは「バア」と微笑みかけてください。赤ちゃんはお母さんの顔を見て安心し、ニコッと笑います。この遊びは楽しいだけでなく、この遊びの中で赤ちゃんは、お母さんの顔が見えなくても声がするとお母さんが居ることを、だんだん学習するようになります。