

# きょうだいを育てる悩み



下の子が生まれたことで、上の子が「赤ちゃん返り」してしまい、困ってしまうことがありますね。「赤ちゃん返り」とは何か、どう対応すると良いのかについてご紹介します。

## 1. なぜ「赤ちゃん返り」をするの？



「赤ちゃん返り」の例

- ・自立していた排泄が失敗する
- ・卒乳していたのにおっぱいを欲しが
- ・抱っこをせがむことが増える
- ・言葉が幼児語になる
- ・夜泣きをする
- など

弟妹が誕生したときにこれまでできていたことができなくなることがあります。

### なぜ「赤ちゃん返り」をするの？

子どもは自分の不安や心配を言葉にして表現できないため行動で表現していると考えられています。「赤ちゃん返り」によって上の子は、下の子のほうに偏りがちな親（とくに母親）の注意を取り戻そうと、自分がいかに手のかかる存在かを必死にアピールすることもあります。どの子どもにも多かれ少なかれ見られる当たり前の姿です。



## 2. 「赤ちゃん返り」への対応



子どもの不安を取り除くには、日常生活のなかで安心感を与えることです。スキンシップを多くしたり、言葉かけを多くしましょう。具体的には、下の子が眠っている時間を利用して、上の子を抱っこできる時間を見つける、上の子を膝に乗せて絵本を読む時間を見つけることなどから始めましょう。

### ① 下の子をいじめる・・・

下の子をいじめるのは、下の子に嫉妬をしていることもあります。その行動によって親が自分に気づいて相手をしてくれるから、という理由も多いのです。まずは、下の子の安全を確保するため、すみやかに二人を引き離しましょう。下の子が乳児の場合には抱いてベビーベッドなど安全な場所へ移動させてください。そして、上の子には、静かに「痛いからやめようね」と注意をします。一度言っても聞かないことも多々ありますので、その都度繰り返し注意をしていきます。

日常的には、上の子といっしょに下の子のお世話をしたり、上の子の世話をしてから下の子の世話をするなど、上の子を寂しくさせないことが大切です。上の子へしっかりと声掛けをしましょう。声掛けの例：「お兄ちゃんがおやつを食べたら、ママは〇〇ちゃんにミルクをあげるね。

その後でお兄ちゃんに絵本を読むね。」（見通しを伝える）

「待っていてくれてありがとう。ママ助かったよ。」（がんばりを誉める）

上の子は、おとなしくひとりで遊んでいるときには何も声を掛けてもらえず、下の子をいじめたときだけ声を掛けてもらえたとしたら、声を掛けてもらいたくて下の子をいじめるといった間違った学習をしてしまうかもしれません。



## ② おっぱいを飲みたがる・・・

母乳育児が推進されているこのごろ、何歳で卒乳しなければならない、ということはないかもしれませんが、ただし、下の子ができ、一旦やめていたおっぱいを下の子と同じように飲みたがる時には違った視点で考えたほうが良いと思われます。「お兄ちゃんだから」「あなたも赤ちゃんのころには同じように飲んでいたので」と言ったところで、なかなか子どもは納得できないようです。そこで、おっぱいに代わるものを用意しましょう。好きなおやつであったり、好きな遊びであったり、ママとの触れ合い遊びであったりしてもいいでしょう。

おっぱいを飲みたがることをいけないことと決めつけて過剰に反応せず、さりげなく切り替えていくことが大切です。



### ～ママがきょうだいの橋渡し役を～ きょうだいの意思を翻訳・代弁しよう

例えば、下の子が上の子の作ったブロックを勝手に触ってしまった時・・・

上の子は悔しくて泣いたり、怒って下の子を叩こうとしたりするかもしれません。



こんな時にはまず、上の子の気持ちをしっかりと受け止めましょう。

下の子には、上の子の気持ちをことばで伝えることで、上の子に嫌だった気持ちを下の子に伝えられたとわかってもらいましょう。

がんばって作ったのに  
ぐちゃぐちゃにされて  
嫌だったね。



お兄ちゃんが一生懸命作った  
物だったから、勝手に触られる  
と悲しかったんだよ。



嫌だった気持ちをお母さんがわかってくれた。  
嫌だった気持ちをお母さんが下の子に伝えてくれた。

少し落ち着いてから下の子の行動を翻訳・代弁してみましょう。



まだ小さいから、大事な物  
だってことがわからな  
かったんだね。

小さい子は僕の大事なものがわからないんだ。  
(下の子への理解)

