

# ふしみさらだボール子育て情報

「泣く子は育つ、でも泣きすぎは困る」

令和元年 10 月 30 日号

板橋富士見幼稚園



子どもは、何故泣くのでしょうか。

人と鳥は、周囲の大人や親に依存しなければ生きられないと言われています。そのため、お腹が空いた時やオムツが気持ち悪い時、体調が優れない時などの不快な時、「オギャー、オギャー」と泣いて親を呼び助けを求めるのです。



泣き方に気を留めてみると、状況や状態により違いがあるようです。危機的な叫び泣きや、穏やかなねだり泣き、年齢が増してくると、悲し泣きや、自己の欲求を満たすための強いわめき泣きなど、泣き声にも様々な泣き方があるようです。基本的に、泣くことは声を大きく出すことから、肺活量や横隔膜の腹式呼吸が鍛えられ、体の成長を早めるといわれています。そのためにいつの間にか「泣く子

は育つ」という言い伝えが生まれたのです。

満2歳ごろまでは、何かあるとすぐに泣きだし、親を困らせます。特に夜中にご近所に声が伝わりやすいため心配される方も多く、最近は虐待などと勘違いして通報されてしまうこともあり、泣き止ませるために、叱らなくてはならないこともあるかと思えます。確かに泣きすぎは、困りますね。

では、こんな試みはいかがでしょうか。0歳から2歳ごろまでは、夜泣きなどは、一度明るくして目を覚まさせると、意外と泣き止むことがあります。2歳以上の夜泣きは、脳の発達の過程として夢を頻繁に見る中で、「泣く」「悲しむ」といった泣きが見られます。この場合は、そっとしてあげてください。しかしあまり強い泣きが続く場合は、一度起こしてあげて、温かい飲み物などを与えてながら、背中をさすり気を整えてあげると、その後ぐっすりと眠りにつくことができます。

厄介なのが、買い物などでの「ねだり泣き」です。この場合は、家から出るときに例えば「ひとつだけ」など約束することが大事なポイントです。子どもは、自分の欲しいものを強くねだり、言い訳を繰り返し、何とか手に入れようと必死に大声で泣きわめくのです。親は、周囲のこともあるのでつい許してしまいがちですよね。でも、たとえ泣いて訴えても約束は必ず守るということを繰り返すことが大事になります。

こうした様々な泣きのタイプには、子どもの年齢や発達、また泣いている理由によって対応することが大切です。ぜひ、試みてください。