

## 「子どもの癖」

子どもに癖がみられると、「ストレスが大きい?」「愛情不足かな?」と心配になりますよね。

でもほとんどの癖は、自然に治るものです。

仮に一時的なストレスが原因としても、癖の動作をすることでストレスが緩和されているのならOK。

無理にやめさせようとするれば、かえってストレスがかかってしまいます。「自然に治るまで、ゆっくり見守る」事が1番です。

しかし、親としては「鼻ほじり」や「爪かみ」「指しゃぶり」などは、衛生的にもやめてほしいとよく気持ちになりますよね。

これらの癖は、適切に関わる事で、癖の頻度が減り自然にやめやすくなります。

例えば、指しゃぶりはすることで情緒が安定するのですが、3歳をめどにやめるのがベター。

指しゃぶりをしそうになったら、指を使うおもちゃで遊ばせましょう。

積み木やブロック、カード遊びなどなんでもOK。

ただ、入眠儀式での指しゃぶりは、なかなかやめにくいので、眠ったら口から指を出してあげましょう。

こうした関わりを「親の責任」「しつけ」とは考えないでください。

親が追いつめられると子どもを追い詰めてしまいがち。成長するにつれ、心身が成長し、お友達などの影響を受けてやめたりする事も多いので、大らかに構えててくださいね。

また、あえて何もしないほうが良い癖もあります。

「チック」や「吃音」「歯ぎしり」などです。これらは子ども自身の意思に関係のない癖です。積極的に治そうとすると逆効果になるので、普通に生活しましょう。

「治したい癖」ではなく、「個性のひとつ」と捉え、いつでも「そのまま大丈夫」と温かく見守る事が大切です。