

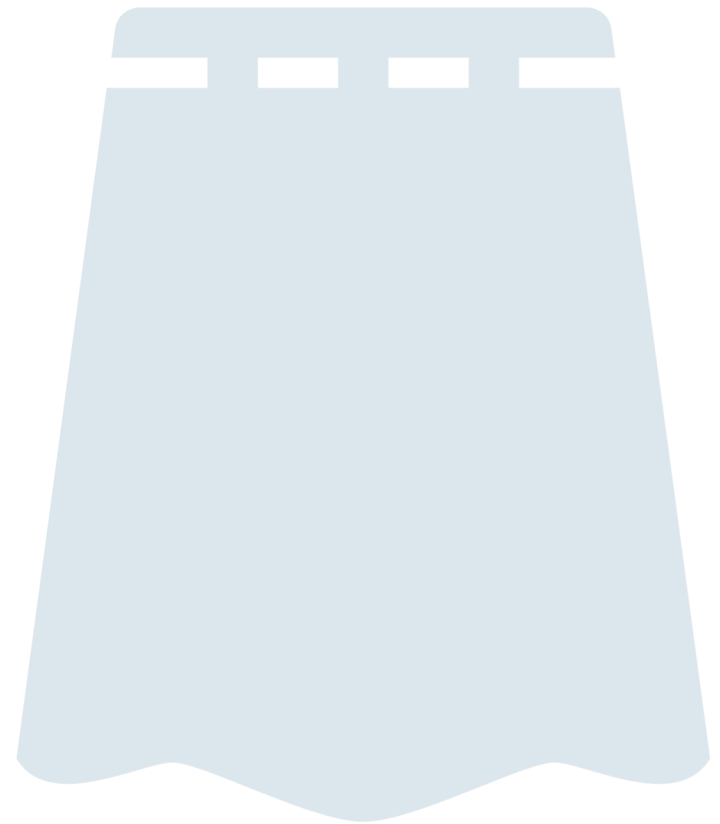
赤ちゃんかえり

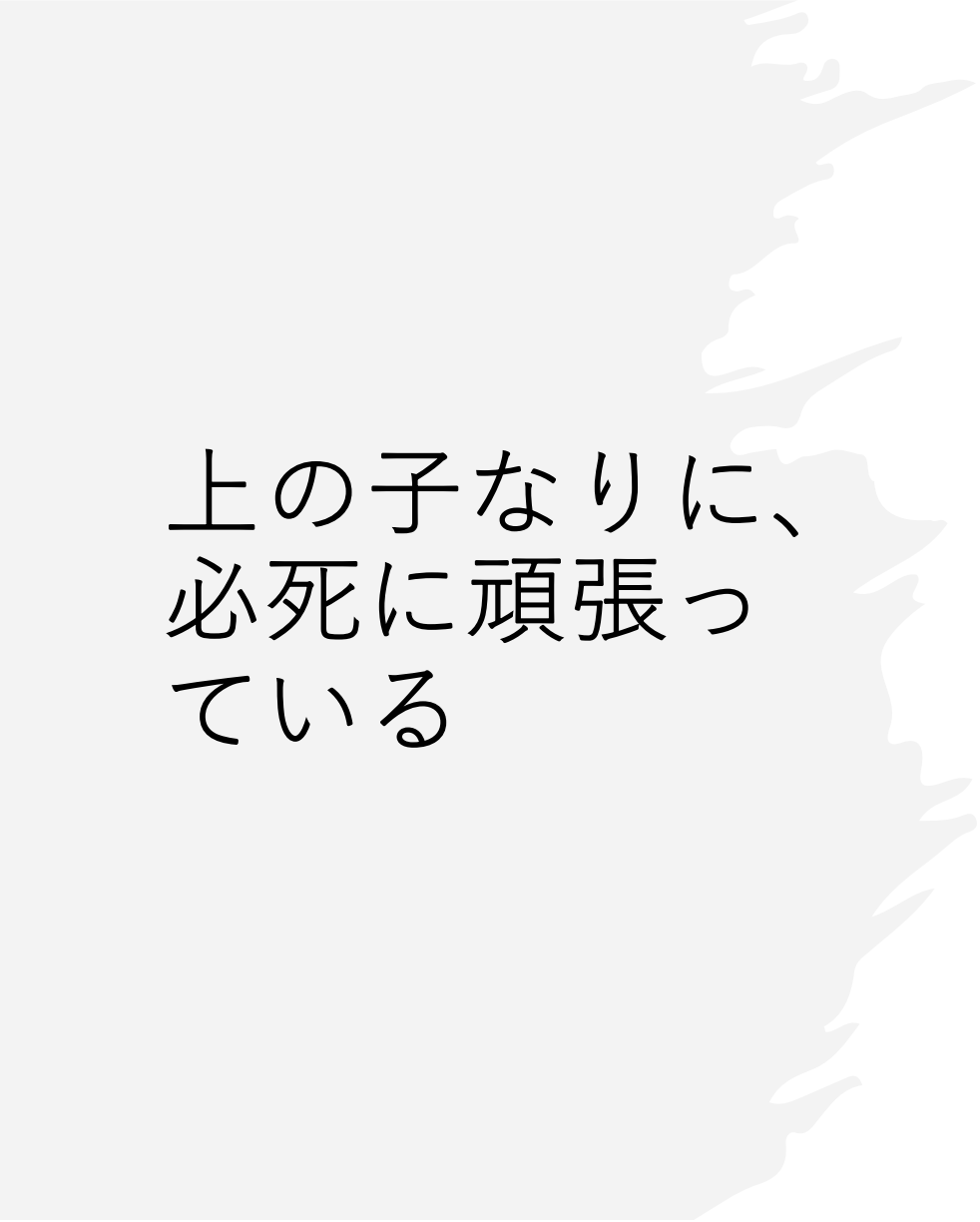


赤ちゃんがえりは“わがまま”ではなく、自然な心の反応

「愛情を取られたかもしれない」「自分もまだ甘えたい」という不安のサイン。

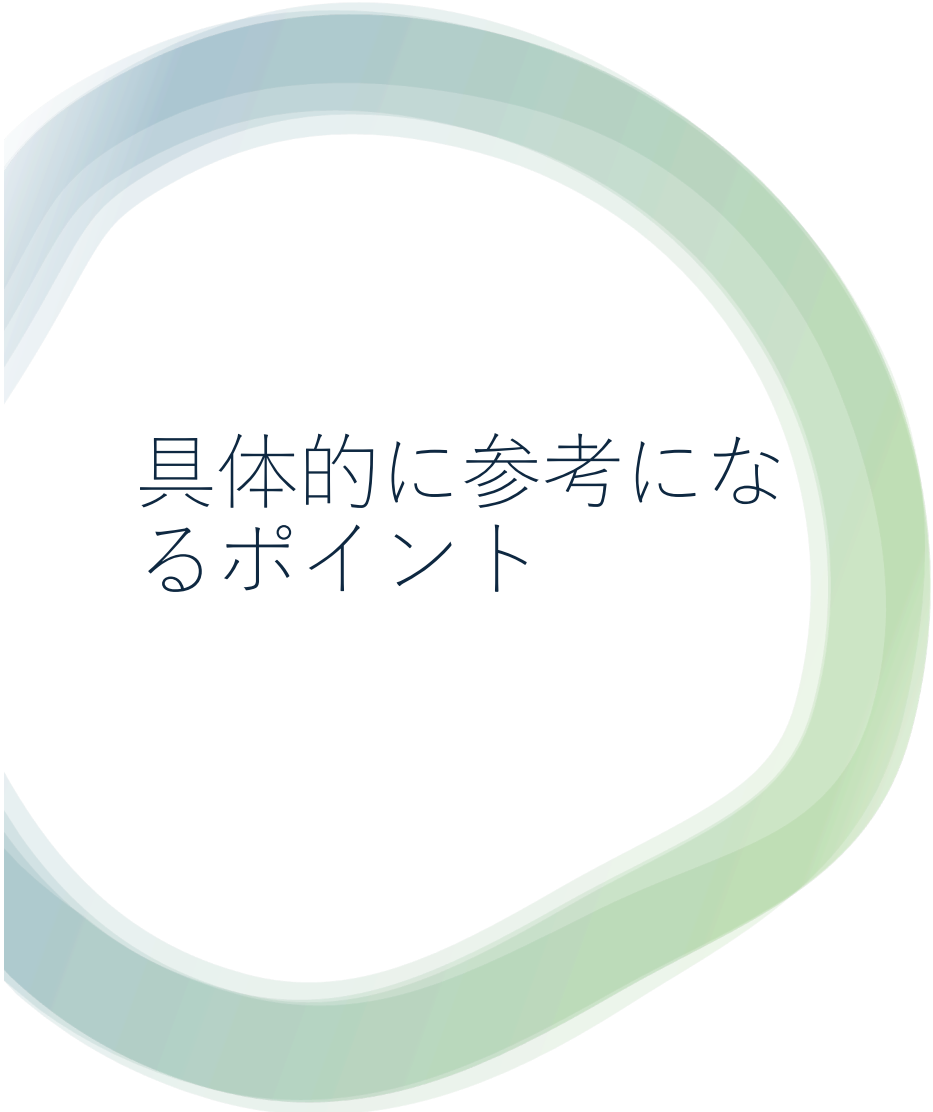
「赤ちゃん帰りは、上の子が**家族を信頼しているからこそ出せるサイン**」





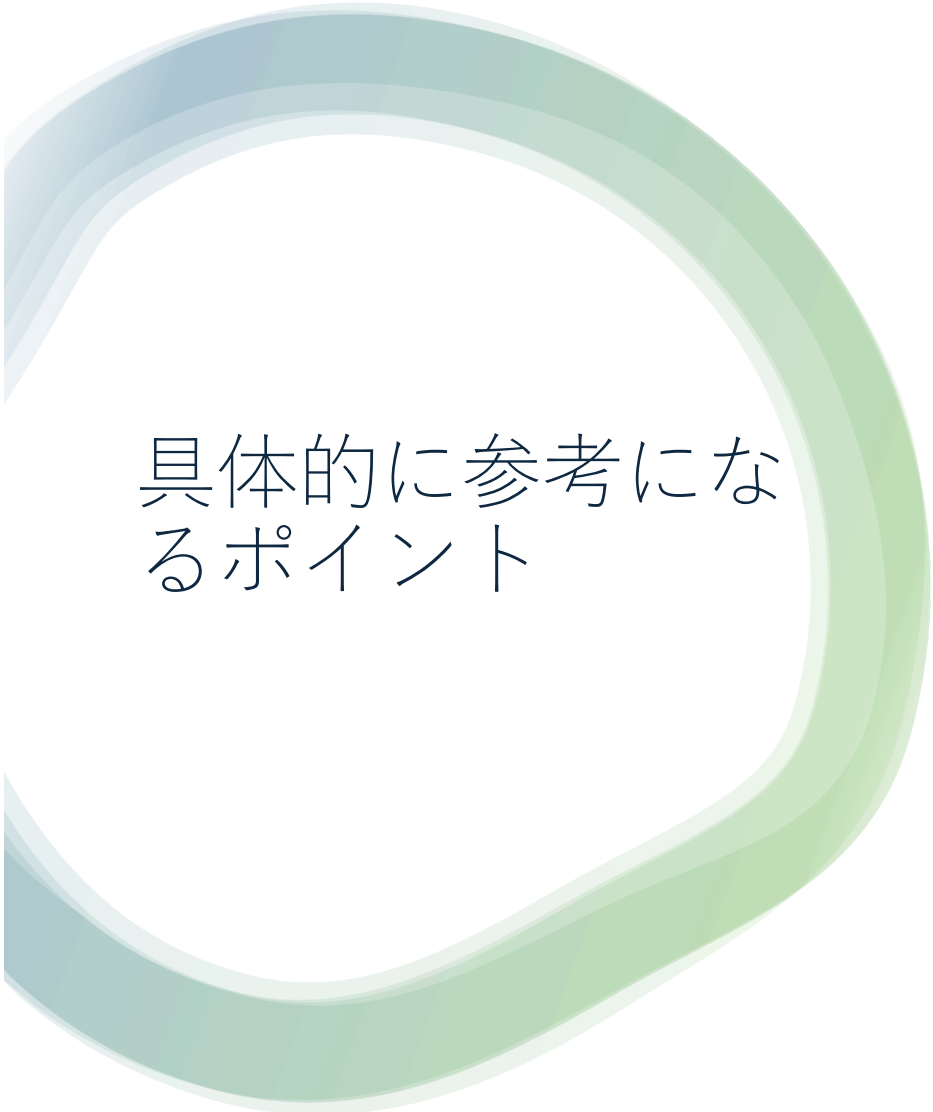
上の子なりに、
必死に頑張っ
ている

できていたことができなくなるのは、心が
追いついていない証拠。



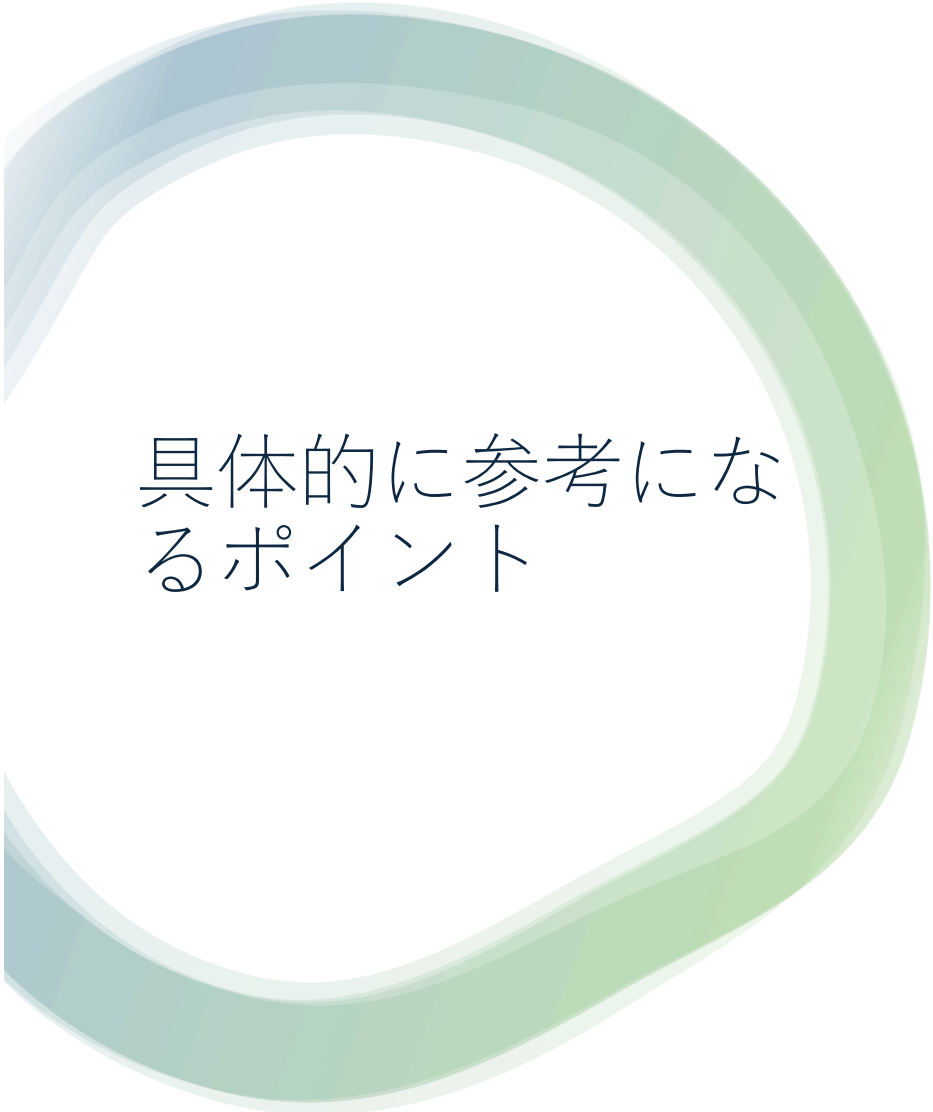
具体的に参考になるポイント

- ① 上の子を「赤ちゃん扱いしすぎない」
- 甘えは受け止める
- でも「〇〇はもうできるよね」「さすがだね」と**年上扱いも忘れない**
→ *甘えと自信のバランス*が大事。



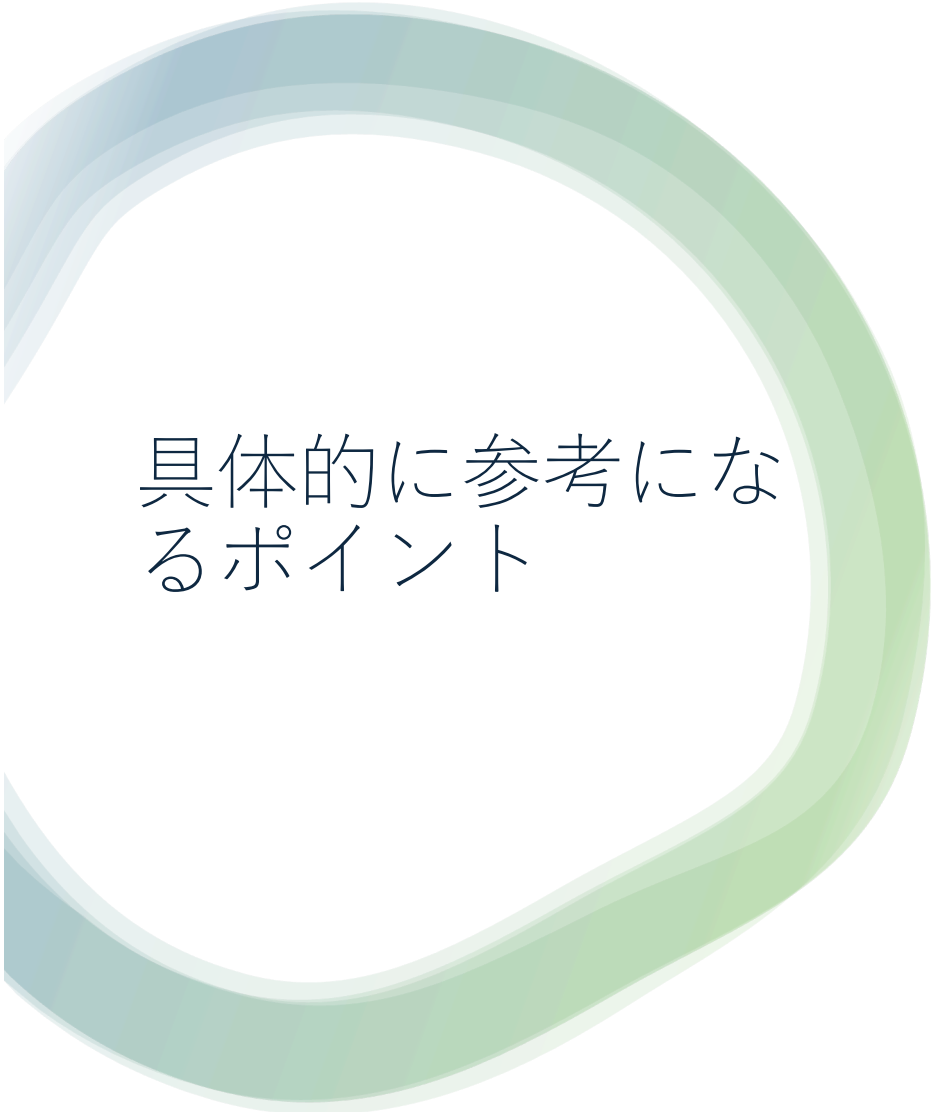
具体的に参考になるポイント

- ② 1日5分でも「上の子だけの時間」を作る
- 短くてOK、スマホなし
- 抱っこ・絵本・お話だけでも十分
→「まだ自分は大切にされている」と実感できる。



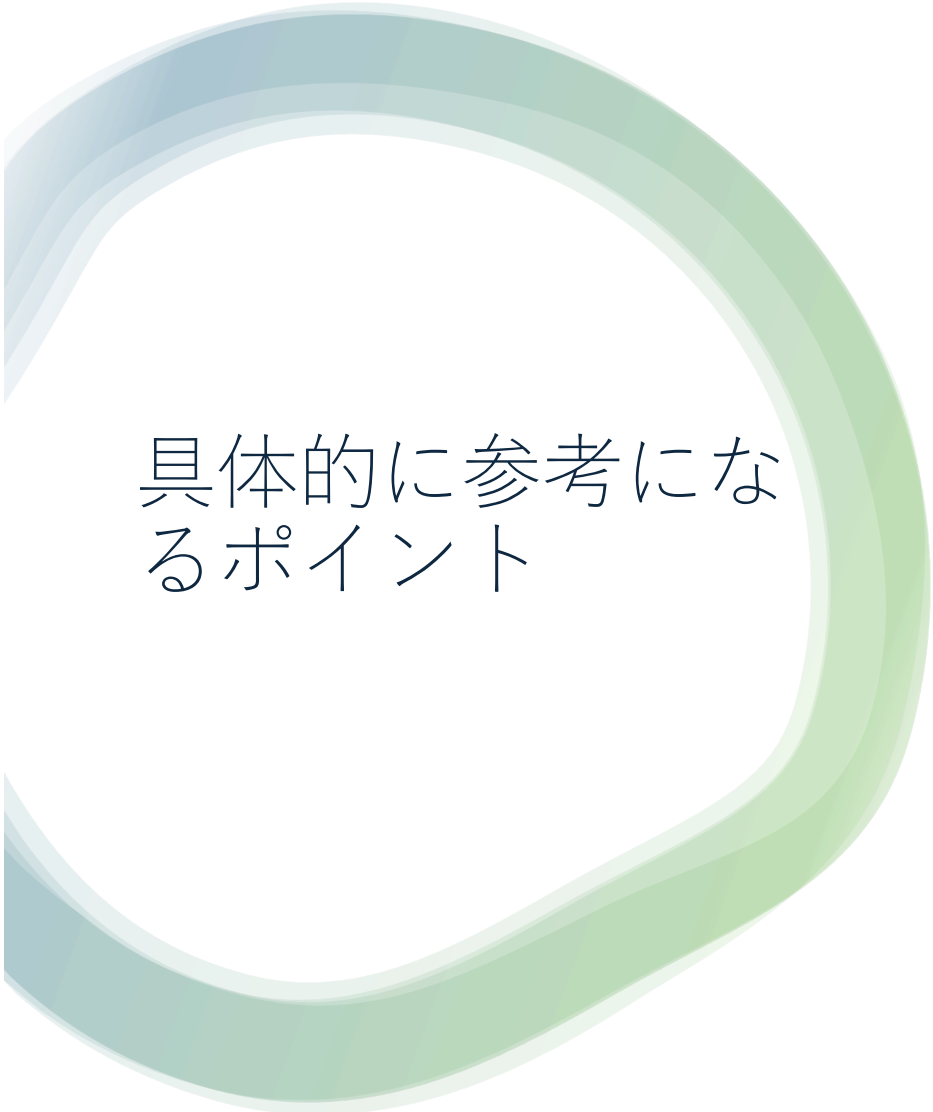
具体的に参考になるポイント

- ③ 赤ちゃんのお世話を“役割”にする
- おむつを持ってきてもらう
- 「ありがとう、助かったよ」と言葉にする
→ 競争相手から 仲間へ意識が変わる。



具体的に参考になるポイント

- ④ 叱るより“気持ちの通訳”をする
- × 「お兄ちゃんなんだから」
○ 「寂しかったんだね」「本当は抱っこしてほしいかったんだね」
→ 行動の奥の感情に名前をつけてあげる。



具体的に参考になるポイント

- ⑤ 赤ちゃんの前で、上の子をほめる
- 「〇〇がいてくれて助かる」
- 「優しいお姉ちゃんだね」
→ 自己肯定感が回復しやすい。