

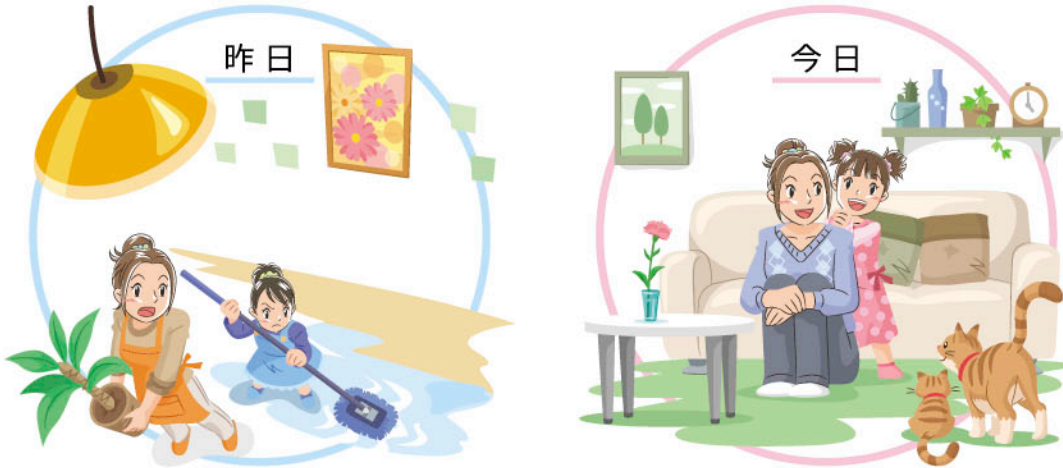
思春期の子どもと向き合う

Q1

うちの子、
毎日のように
態度が違うの。
大丈夫かな？

思春期の子どもをもつ保護者を対象とした内容です。

この時期の子どもには、「何かうちの子が変わった」「子どものことがよく分からない」など、多くの保護者が悩んでいます。ここで立ち止まって、日頃の子育てをふりかえってみませんか。



A1

思春期の子どもが健全に成長しているところです。

依存 ←→ 反抗 → 成長

依存と反抗を繰り返すことによって、子どもは成長していきます。
(脳科学的には、脳がステップアップするための一つの過程と言われています)
あせらないで、子どもの様子をあたたかく見守っていきたいですね。

Q2

思春期の
子どもにとって、
大切にしたい
ことは？

A2

大切にしたいことはいろいろあると思いますが、子どもの「自己肯定感」もその一つです。自己肯定感とは、「自分はかけがえのない存在だ」「自分は家族に愛されている」など、自分自身が大切であると子ども自身が感じることです。自己肯定感が高いと心にエネルギーが溜まり、学校など家の外で頑張ることができるようになっていきます。



子どもの自己肯定感を高める接し方の一例です。

- 家族揃っての外出など、家族行事を行う。
- 部活動や学習、家事の手伝いなど頑張っていることをほめる。
- 子どもが相談をしてきたときは、どのような状況であっても、まず話を聴く。
- 子どもにとって居心地がよくなるよう、笑顔が溢れる温かい雰囲気にする。