

親を避け、話をしなくなった



あせらず、安心できる雰囲気を作りましょう。



- 思春期は誰もが不安定になりやすい時期です。特に、9年生は進路選択や受験という現実の前にストレスもたまりがちになります。
- 子どもが親との対話を避けるようになるのは、思春期の自然な流れと受け止め、無理に話をさせようとあせらずに、待ちの姿勢をとりましょう。ただし、日常生活でのあいさつや連絡などのコミュニケーションは必要です。



「聞き上手」になるポイント

● 対話の始めが肝心

たとえ、憎まれ口でも子どもの第一声を肯定的に受け止めるようにしましょう。子どもの気持ちに寄り添い、「あら、そうなの」「よかったね」「それは、残念だったね」などと共感的な態度で聞くようにしましょう。

● 「傾聴タイム」を意図的に作る

子どもの話を途中でさえぎらない傾聴を心がけましょう。コツは、子どもの話を途中でさえぎって、注意や指示などを入れないことです。話を聞きながら、あいづちやアイシグナルも効果的です。なお、親からの必要な話は、子どもの話を聞いた後でなるべく簡潔にしましょう。

● ユーモアのある雑談を

日頃の雑談を大事にしましょう。またコミュニケーションの潤滑油となるユーモアが言える心の余裕がもてるとよいでしょう。

試験前でも勉強しない



見守る姿勢で、子どもが家庭学習に集中できる環境づくりに気を配りましょう。

- 勉強を促す声かけは、できるだけ控えめにしてみましょう。仮に、試験の成績が悪かったとしても、その責任は本人にあることを伝えましょう。
- 家庭学習の時間は一律に決められません。学校から目安が示されていれば、それを基準に子どもの実態に応じて設定するとよいでしょう。
- 自我の確立に伴い、批判力も育ってきます。社会のニュースや読んだ本の感想など、親子で話し合う機会がもてると、子どもの知的好奇心や学習意欲を刺激することにつながります。



「進んで学ぶ心」を育てるポイント

● 一方的な声かけは逆効果

「勉強は？」「早くしなさい」とばかり言っていませんか。かえって子どものやる気をそいでしまうことがあります。タイミングをみて声かけをしましょう。

● やる気が出る、親の言葉かけ

- ・「がんばっているね」「よくやっているね」（認める）
- ・「とりあえず、〇〇までやってみよう」（努力目標を設定）
- ・「こんなやり方を聞いたよ」（具体的なアドバイス）

● 読書は心の栄養源

読書は、想像力や観察力、感性、情緒、語彙力などを豊かにはぐくみます。毎日、短時間でも本を読む習慣を付けるとよいでしょう。居間など目に付く場所に、意図的に親の読みかけの本を置いておくのも子どもの読書意欲を刺激します。

夜遅くまでスマホやゲームに夢中になっている



自分でコントロールできる力をつけられるように
ルールを一緒に考えましょう。

- 子どもとよく話し合って利用についてのルールを決めるようにしましょう。決めたルールを守ることは、心身の健康を維持するために必要なことであることを教えましょう。
- 長時間ゲームをしていると、集中力がなくなる、きれやすくなる、イライラするなどの影響が現れる場合があります。また、視力の低下など身体への弊害も心配です。



「けじめをつけ、ルールを守る心」を育てるポイント

● 中止させるときは、予告する

子どもがスマホやゲーム、インターネットに夢中になるのは、自然なことです。夢中になっていることを中止させたいときの効果的な方法の一つが、「予告」です。コツは、5 分前、10 分前、15 分前などと具体的な時間で予告することです。

● 家族で触れ合う場面を増やす

トランプや囲碁・将棋、ボードゲームなど家族で楽しむ時間をつくるのも、子どもがスマホやゲームにのめり込むのを防ぐ効果があります。

● 「我が家のルール」をつくる

子どもと話し合って決めることが肝心です。決めたルールは、冷蔵庫など家族の目に付くところに貼っておくとよいでしょう。

＜我が家のルール（例）＞

・ スマホやゲームなどの時間：○時間まで ・ 家庭学習：○時間

ブランド品など高額な物を欲しがる



中学生にふさわしい服装や持ち物などがあることについて、話をしてみましょう。

- 服装や装飾品、髪型などにこだわりをもつようになります。おしゃれを意識し、高額なブランド品に興味をもつ場合があります。「おしゃれと身だしなみの違い」、「年齢にふさわしい服装や持ち物があること」を教えましょう。
- 特段の理由なくお金や物をあげるなど、子どもの歓心を買うようなことが度重なると、正しい金銭感覚が育たなくなる場合があります。なぜ欲しがるのか子どもに理由を聞き、親子で話し合う姿勢を大切にしましょう。
- お小遣いとおして、金銭の価値や、やりくり、計画的な使い方などを経験できるようにしましょう。



「正しい金銭感覚」を育てるポイント

● お小遣いの与え方

- ・ 親が買う物とお小遣いで子どもが買う物との区別を明確にし、小遣いの額を算出する。
- ・ 小遣いは定期的に渡し、計画的に使うようにする。
- ・ 小遣い帳や貯金箱を活用する。
- ・ 子ども同士での金銭の「貸し借り」や「おごったり・おごられたり」をさせない。

子どもがいじめられていないか心配である



子どもの様子に変わったことがないか、目を配りましょう。

- いじめは、絶対に許されません。いじめる行為はもちろん、はやし立てたり、傍観したりする行為もいじめに加担することになることを確認しましょう。
- いじめを傍観したために、その後、自分を責め苦しむ事例もあります。身近にいじめが起これば、すぐに担任や親などに相談することの大切さを話しましょう。
- 人の努力や実力をたたえる一方で、素直に認めたくないという気持ちが働くのも、人間の感情で、いじめの芽になる場合もあります。「思いやり」とともに、すぐれているものや正しいものを素直に認める「心の広さ」をもつことも大切です。
- 子どもがいじめに遭わないか心配するだけでなく、無意識に相手を傷つける行動をしていないかにも目を向けましょう。
家庭で思いやりや相手の立場を考える力を育むことが、安心してすごせる人間関係作りにつながります。



いじめから子どもを守るポイント

● アンテナを敏感に

子どもはいじめにあっても、なかなか打ち明けられません。日頃の子どもの表情や服装・持ち物などを観察し、「変だな」と感じたら、子どもに確かめるようにしましょう。「何でもない」と答えても、担任やスクールカウンセラーに相談することをお勧めします。

● 困ったときの相談先

いじめをはじめ、不登校や非行等に関することを相談したいときは、学校をはじめ、学校支援担当へ電話してください。

☎ 5740-8225

● 子どもたちを救う早期発見

折りにふれて、学校でいじめがないか話題にしましょう。少しでも心配なことがあったら、すぐに学校や関係機関（P.25 参照）に連絡してください。

つい子どもをせきたててしまう



「早くしなさい」とせきたてる気持ちを抑え、見守りましょう。

- 子どもをせきたてたり、過度に指示したりすると、やる気や自立心は育ちません。自立を求めるこの時期の子どもは反発し、親から距離をとろうとする場合があります。
- 「自分のすることは、自分で決めたい」という自己決定の欲求が大きくなる時期です。大人として扱い、見守る姿勢が望めます。
- なぜガミガミとせきたててしまうのかを親自身が振り返ることも大切です。忙しさや親の都合から、子どもを自分の思い通りに動かそうとしていないかを見つめなおしましょう。



こんな言葉を連発していませんか？

「何をぐずぐずしているの！」
「さっさと着替えなさい！」
「早く食べなさい！」
「学校に遅れるよ！」



ゆとりをもって、待つポイント

● 心を落ちつける

イライラしてきたら、下腹部に力を入れて、息をできるだけゆっくり吐きます。これを数回繰り返します。呼吸により心が落ち着いてきます。

● 待つ時間を決める

短かく指示したら、時間を決め何分か後に子どもが自発的に動き出すのを待ちましょう。

● 子どものペースに合わせる

多くの場合、子どもの時間は大人よりもゆっくりと流れています。子どもがしていることを寛大な心で見守りましょう。

「こんなときは、どうしたらいいの？ 8 の悩み」7

「ほめる」よりも「叱る」ほうが多くなってしまう



子どもの良いところを探して、ほめるようにしましょう。



- 親にほめられてもうれしくないだろうと思いがちですが、心が揺れ動く思春期だからこそ「ほめて、認める」ことが大切です。
- 努力の過程をほめられることにより、自己肯定感（自分を好きに思える感情）や自信が高まり、何事にも前向きに取り組むようになります。
- 日々の忙しさの中で、子どもをほめるよりも叱ることが多くなっていることに気づかない場合があります。まずはその状況を振り返り、子どもの努力や成長を見つけて認めるように意識してみましょう。



「ほめ上手」になるポイント

● その場でほめる

子どもが良い行いをしたり、がんばったりした時に、その場でほめることが大切です。時間が経ってしまうと、心に響かなくなることがあります。

● 本人が気付いていないところをほめる

何気ない人への親切などをほめられると、子どもは、ことのほか嬉しく思い、さらにがんばろうという気持ちになります。

● 結果や成果ではなく、プロセスをほめる

例えばテストで良い点をとった子どもに対しては、「すごい！」「頭いいね！」ではなく、「毎日勉強を頑張っていたもんね！」などと、プロセスや行動をほめた方がよい行動が定着します。

ついカッとなってしまう



理由が分かるように、諭すような叱り方を心がけましょう。



- 「怒る^{おこ}」と「叱る」は違います。「怒る」は、怒鳴りつけるなど感情をあらわにするものです。一方、「叱る」は、よくなってほしいという期待をこめて子どもの非を諭すものです。
- 親は叱っているつもりでも、子どもに対する著しい暴言や著しく拒否的な態度は、心理的虐待になる可能性があります。子どもの心を傷つけるような言動はしてはいけません。
- 子どもに対して激しい怒りの感情を抱いてしまうこともあるでしょう。カッとなってしまったときは、6秒まって心を落ち着かせるなど、怒りの感情をコントロールすることが大切です。



「叱り上手」になるポイント

● 短く叱る

長々と叱っていると、悪いと思っていても、「早く終わってほしい」という気持ちが大きくなってしまいます。

● 他の人の前で叱らない

「恥をかかされた」という思いだけが残る場合があります。なるべく二人きりになれる場所で叱るようにしましょう。

● 兄弟や友達と比べたり、過去を持ち出したりしない

その時の行為について叱りましょう。兄弟や友達と比較されたり、過去の同様の行為を持ち出されたりすると、反発心を抱くようになります。

● 自尊心（プライド）を傷つけない

子どもは、子どもなりの自尊心をもっています。「最低！」「いつもダメね」などという言葉は自尊心を傷つけ、子どもを萎縮させたり、強い反感を抱かせたりします。