

親を避け、話をしなくなった

❓ 子どもの話を最後まで聞くようにしていますか。

- 大人と子どもがせめぎ合う状態で、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、思春期の現れと受け止め、無理に話をさせようとあせらずに、待ちの姿勢をとりたいものです。ただし、最低限のあいさつや連絡は必要です。



🎵 「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す。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」などと共感的に聞きます。

● 「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す。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す。

● 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をもちたいものです。

— 上手なあいづちは、人の心の真実を汲み出す、さぞい水である。 —

試験前でも勉強したまらない



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っていますか。



- 勉強を促す声かけは、できるだけ控えたいものです。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す。
- 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。毎日一定時間（塾での学習も含む）、集中して取り組むことが大切です。
- 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なります。



「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」（努力目標を限定）
- ・「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たいものです。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。

夜遅くまでテレビやインターネットに夢中になっている



けじめをつけ、ルールを守ることの大切さを教えてください。



- けじめをつけ、決めたルールを守るとは、心身の健康を維持すると同時に、自立した社会人になるために必要なことであることを教えます。
- 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

子どもがテレビやゲーム、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、子どもがテレビ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）>

- ・ テレビやゲームなどの時間：○時間まで
- ・ 家族とあいさつをする。
- ・ 家庭学習：○時間
- ・ 分担した家事を行う。

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、話をしていますか。



- 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もあります。「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。
- テストで満点をとった褒美に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、がまんする心や正しい金銭感覚が育たなくなります。
- お小遣いを通して、労働の対価としての金銭の価値や、やりくり、計画的な使い方などを学ばせましょう。



「がまんする心」や「正しい金銭感覚」を育てるポイント

● 小さながまんを積み重ねる

小さながまんの積み重ねが、大きながまんの心を育てます。子どもが欲しがるままに買って与えるのは一考が必要です。

● 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させる。
- ・ 小遣い帳や貯金箱を活用させる。
- ・ 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

？ 身の周りでいじめや心配事がないか、聞くようにしていますか。

- いじめは、人間として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す。
- 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ったら、すぐに担任や親などに相談することの大切さを話します。
- 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、人間の偽らざる感情で、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。



♪ 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す。「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、
品川学校支援チーム「^{ハーツ}HEARTS」へ電話してください。 ^{ハーツにゴー} ☎ 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に連絡してください。

習い事などをして、なかなかやる気を起こさない



習い事などに努力している時、
ほめて励ます言葉をかけていますか。



- 習い事などには、根気と努力が必要です。途中で投げ出してしまっは、力がつきません。何事も成就するためには、継続が必要です。
- 子どもがやる気になるのは、次のようなときです。
 - 目標があるとき（努力すれば達成可能な目標）
 - 一緒に励む仲間やライバルがいるとき
 - 具体的なアドバイスがもらえたとき
- 親には、過度な要求をしない、努力をほめる、ぎりぎりまで待つ、共に喜ぶなどの肯定的な姿勢が望めます。



「努力する心」を育てるポイント

● 過程に目を向ける

取り組んでいる過程の努力を認めることにより、子どもはたとえ結果が思わしくなくても、「努力する」大切さを学びます。

● 熱中は、努力する心を育てる

興味・関心のあることに熱中して取り組むことが努力し続けることにつながります。勉強に役立たないからと、頭ごなしに否定しないようにしましょう。

● 「がんばれ！」より「がんばっているね」

努力している子どもに「がんばれ」という言葉かけは、「これ以上、どうしろと言うんだ」という気持ちを起こしかねません。「がんばっているね」という言葉かけのほうが子どもに伝わります。

— 今自分にできること。がんばればできそうなこと。
そういうことを積み重ねていかないと、遠くの目標は近づいてこない。 —

待ちきれずに、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るようにしていますか。



- 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します。
- 「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ふくらむ時期です。大人として扱い、見守る姿勢が望まれます。



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

● 心を落ち着ける

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つようにします。

● 子どものペースに合わせる

たいていの場合、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てください。

「ほめる」よりも「叱る」ほうが多くなってしまう



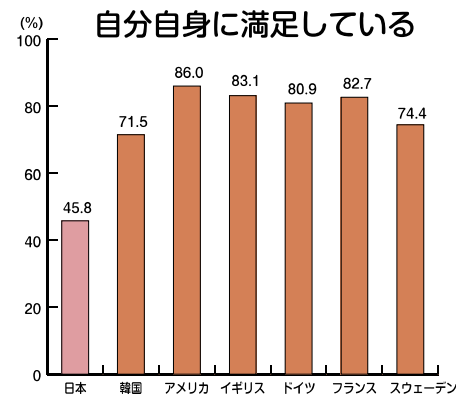
子どもの良いところを探して、ほめるようにしていますか。



- 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。
- ほめられる機会が多いと、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。

■ グラフのように、日本の子どもたちは、自己肯定感が低い傾向にあり、とくに 10 代後半から 20 代前半にかけ、諸外国との差が大きいです。ほめられる機会が多くないことも、要因の一つと考えられます。自己肯定感が低いと次のような傾向が現れます。

- 「どうせ自分なんか」等の不満を言う
- 何をするにも自信がもてない
- チャレンジする意欲が乏しくなる
- 失敗すると、すぐにあきらめる



平成 26 年版「子ども・若者白書」(内閣府) より



「ほめ上手」になるポイント

● すかさず、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。

● ささいなことでもほめる

ほめる材料を探し、小さなことでも照れずにほめるようにします。何気ない人への親切などをほめると、子どもはことのほかうれしく思います。

● ほめ言葉は理屈が入っていないほうがよい

「さすが!」「すごい!」「やるね!」「がんばるね!」など、本人が気付いていない親の喜びや感動の言葉が子どもの心に残ります。また、「肩をたたく」「握手する」などのスキンシップも効果的です。

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ていますか。



- 「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。
- この時期は、大きな声で叱られると、その声の大きさだけ反発心を強めると言われます。「ささやく」程度の声が適切で、素直に聞く気持ちにさせます。
- いじめ等の人権侵害や危険な行為に対しては、親として毅然とした態度で向き合い、厳しく叱ることが重要です。



「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す。

● 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す。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、反発心が先に立ちます。

● 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。

身の回りがだらしく、つい手助けをしてしまう



子どもの力を信じて、細かく口出しをしないように見守っていますか。



- 思春期は、親からの自立を求める一方で「甘えたい気持ち」も多分に残っています。その気持ちに迎合し世話を焼きすぎると、子どもの自立を妨げることになります。過干渉にならないことが、子どもの自立心を育てる鉄則です。
- 思春期であっても、親や目上の人への礼儀や態度はわきまなければなりません。冷静に聞き入れられる時に、分かりやすく説明し、注意を促すことも必要です。



「自立心」を育てるポイント

● 手は離しても、目は離さない

身の回りのこと（整理整頓、家事など）が自分でできるようになることが、自立に必要な条件です。そのためには、手順やコツを教えた後は本人にまかせ、見守るようにします。

● 「自分で決める」大切さ

自立を求める表れとして、自己決定の欲求も強くなります。自分で決めると、やる気が出て、結果の責任は自分にあるという自覚も高まります。親は先回りしてレールを敷くのではなく、子ども自身に決めさせるようにします。

● 友達は、成長の糧

親より友達を求めるようになります。友達と一緒に過ごす時間が多くなり、喜びや悲しみ、悩みを共有し合いながら成長します。親は子どもの友達を選ばませんが、どんな友達と親しくしているのかなどを把握し、見守るようにしましょう。

外泊への対応

友達の家に泊まりたいという許可を親に求める場合があります。携帯電話の普及に伴って所在の確認が難しいこともあり、外泊については、物わがりのよい親にならないことが肝要です。子どもの気持ちを受け止めることは大切ですが、外泊は認めないという姿勢を明確にします。