

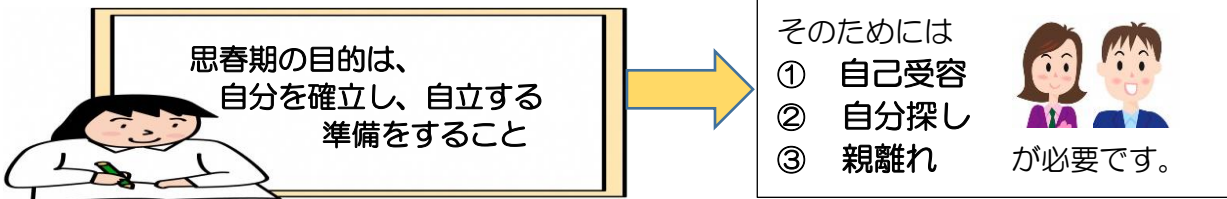
Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、香川大学医学部の鈴木です。お元気ですか。
最近、「人は話し方が9割」という永松茂久さんのベストセラーを読みました。自分のあれがダメだった、これがダメだったと大反省でした。子育てにおいて子どもとどう話せば、よい関係を築けるか、どうしたら子どもの話をうまく引き出すことができるのかが具体的に書かれています。とてもシンプルに分かりやすく説明しているので、家庭、学校、職場のすべての状況で有効ですのでおすすめです！



今回は3つ目の『親離れ』です

人間が変身するプロセスの「思春期」。3番目の思春期の課題は、私たち親にとって痛みを伴うものです。それは、**親離れとは子離れ**とも言えるからです。



まず、親離れがうまくいかない子どもについて話します。今まで、疑問に思うこともなく親の言う通り、望む通りに頑張ってきた子ども、または親に何を言っても意思が通らないので、すっかり諦め無力感のある子どもは、親離れがスムーズに進みません。**自分では何も決められない、何でも親に意見を求める子どもは要注意**です。逆に、親に口答えし、反発し、遠慮なく批判してくる子どもは、腹立たしいですが心配ありません。

私たち親は多かれ少なかれ、子どもを心配するものだし、失敗しないように何かと先回りして手を出してしまうものです。しかし、「自分が安心するために」子どもの気持ち振りに決めてしまうのは、子どもの健全な親離れを邪魔することになります。

思春期に親がやるべきこと2つ

① **プライバシーの尊重**
勝手に部屋に入らない。
スマホをチェックしない。
かばんや財布を開けない。



② **お世話がかりをやめる**
頼まれないことはしない。
察して動くのをやめる。
(困って頼まれたときだけ、
相談に乗る)

【脱お世話がかりのススメ】
小学生の時の延長で言うってしまうのが、「早く風呂に入りなさい」「弁当箱を出しなさい」「早くご飯を食べなさい」などですね。毎日言うてきたのですから、もう思春期では言わなくてもいいです。言っても「ウザい」ですよ(笑)。私のうちでは、弁当箱を翌朝までに自分で洗わないと弁当は作らない(小遣いで昼ご飯を買う)、私が食べ終わるまでに食べないと自分で皿を洗うと宣言しました。あとは黙っているだけです。お弁当箱がなければ、今日はお弁当を作らなくていいからラッキーだと思いますし、子どもがご飯を早く食べなくても皿洗いが減ると思えばラッキーです。お風呂に入らないで寝てしまっても、臭くて困るのは本人なんだから、見てみないフリでOKです。

