

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか？

今までは思春期についての理解に時間を割いてきました。今後は親が思春期の子どもに対して何が出来るかを考えていきましょう。まずは、子どもが求める3つのこと。子どもが生まれた時から成人してもなお必要なことですが、年齢に応じてやり方を変えるところがポイントです。今回は、思春期の子ども向けのやり方についてお話しますね。

☆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

思春期の子どもの  
心のドアは、  
閉まっています。

そしてドアのノブは  
子ども側にしか付いて  
いません。



子どもが大きくなっても求める3つのこと

- ① 愛情 「愛してほしい」
- ② 関心 「見てほしい」
- ③ 前向きな注目 「認めてほしい」

今回は1つ目の『愛情』です

笑顔を見せたり

優しい声で「大丈夫」と言ったり

好物を作ったり

不機嫌な声で呼ばれても「なあに？」と優しく返事したり

小言を言うのを我慢したり

小さい頃のようにハグしたり、大好きと言ったりしづらいですよね。でも、愛情は伝えられるし、必ず伝えなくてははいけません。愛情は心の栄養です。

思春期には、それまで大きく開いていた心のドアは固く閉まると言われています。親だからと言って無理に開けることはできません。ドアのノブが子ども側にしか付いていないのは、子どもの意思でしか開けられないということです。子どもが親との関わりを求めてドアを開けてきた時、親がここぞとばかりに「勉強しろ」「進路はどうするんだ」「ゲームばかりして！」と連射すると、ドアをばたんと閉めてしまいます。不安定でストレスがいっぱいなのに、味方になるどころか攻撃してくる親（心配のあまりですが）に絶望し、腹立たしさで気が狂いそうになるわけです。

しかも調子のいい弟妹はかわいがられて、得をしている！自分ばかり損をして、つらくて、嫌なことばかり。もう放っておいて！でも構ってほしい。あっち行って！でも話を聞いてほしいし、愛してほしい。。思春期の心は絶えず揺れて、バランスを取るのが難しいのです。

## Dr.ひろみの処方箋

いつも不機嫌で口を利かない子には、親が機嫌よく過ごすだけ。外が暗い雰囲気だとドアを開けられない。話しかけなくてOK。呼ばれたら優しく返事を。少しは口をきく子は、笑顔で返事、話をきくだけ。小言 NG 話しかけてくる子は、ありがたいと会話を楽しみましょう。まずは1週間続けてみましょう。