

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

みなさま、こんにちは。思春期の子どもを褒めようと思うと難しいものです。何か取ってつけたような感じになったり、いつも褒めないから照れくさくなったり。褒めることのハードルが高いなら、雑談はいかがでしょう。よい雑談からよい親子関係が築けますが、あなた次第でぶち壊しになることもあります。思春期の親子関係をよくする「雑談」について考えてみましょう。

## よい関係を築く雑談 ①まずは相づち

雑談の内容は子どもが話したいことがいいですね。その話が楽しい話やグッドニュースなら、簡単です。「へえ、すごいね!」「おもしろいね。それでどうなったの?」「その話、詳しく聞かせて!」などよい相づちが打てます。

問題は、そうではない時です。友だちの悪口、先生の愚痴、学校に行きたくない、部活辞めたい、勉強する意味ある?など面倒な議論や自分は何をやってもダメだという超ネガティブトークです。私たちには「間違い指摘反射」があり、「違う!」と思うと、**ダメ出しして正そうとするクセ**があります。「友達の悪口は言うもんじゃない」「先生はそういう意味で言ったんじゃないでしょ」「学校に行くのが仕事でしょ」「部活やめるとか、中途半端はよくないよ」などなど。この瞬間、子どもの心のドアがぴしゃっと閉まります。

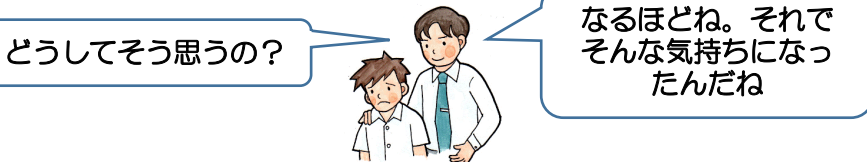


まず、**よいことを言わなくていいし、正しいことを教えようとしなくていい**のです。



とにかく、子どもにとって嫌なことがあって、嫌な気持ちになったということを**否定せず全部受け止めて**ください。そうすると、子どもは「分かってもらえた」と**安心**するのです。雑談は安心するためにするもので、説教されるためにするものではありません。

ネガティブ発言に対しても同じです。「俺はダメだ、どうせうまくいかないから、やるだけ無駄だ」などと言われたら、「そんなことない。自信をもって。そんな気持ちでいたらうまくいかないよ」など励ましているのか、落としているのか分からないことを延々とやってしまいませんか?そういう時は



このように具体的なエピソードを聞くなど子どもの気持ちを否定しないようにしてください。子どもは「分かってもらえた」と感じれば、心にエネルギーが少しずつ溜まっていきます。ネガティブ発言にポジティブになれと励まして「無理。どうせ分かってもらえない」とさらにネガティブにさせ孤独を感じさせてしまうので要注意です。

では、親は聴くだけで、自分の意見を言うてはいけなんでしょうか?もちろん、そんなことはありません。コミュニケーションとは双方向なもので、子どもだって親の話聴き、会話を楽しみたいと思っています。次回、話をする際の注意点について考えたいと思います。

