



かめやま教育通信

第21回



13歳～15歳（中学生）の子育てアドバイス

「どっしり」と構えて、「しっかり」と受け止める！

**思春期の子どもとの関わり方は？
あれこれと口うるさく言わずに、
子どもの成長を見守ることが大切**

中学生になり思春期を迎えると、子どもの心は依存（甘え）と自立（反抗）を激しく繰り返し成長していきます。

「話聞いて～」と甘えてくる日があれば、「うるさいな、しゃべりかけないで」という日があったり。コロコロ気持ちが変わって、親としては疲れることも…。

しかし、これは成長の証なのです。「反抗期ってこんなものだ」と親自身がどっしりと構え、あれこれと口うるさく言わずに子どもの成長を見守ることが大切です。

「とにかく無事で、健康でさえいてくれればいい」というぐらいの気持ちで、思春期や反抗期を包み込むように受け止めてあげてください。

**友だちとの関わりに悩む中学生
本当に助けが必要な場合は、
しっかりと受け止めて対応する！**

成長するにつれて、甘えたいという気持ちが少しずつ親から友だちへと変わっていきます。

10代の子どもにとって、友だちに受け入れられるか・拒否されるかということは、とても重要です。拒否されると傷つき、相手への信頼がなくなります。また、自己肯定感が下がり強い不安を持つようになります。逆に、受け入れられると相手への信頼が増し、自己肯定感も上がり深い人間関係を築くことができます。

友だちを持てなかったり、いじめなどで友だちから拒否されたりした子どもは、さまざまに裏切られ傷つきます。そんなときに帰ってくるのはやはり、家であり、親です。

本当に助けを求めてきたときは、しっかりと受け止めて、話を聴いてあげてください。

子どものSOSを見逃さないで！

子どもは、いじめられていても、そのことをなかなか口にしません。そのため、周りが気付かないことも多いです。

子どもの心の叫びを、子どもの変化から、早めに気付くことが大切です。

SOSのサインとは？

- 身体や服装の変化**
 - ・腹痛、頭痛、吐き気などの身体症状が続く
 - ・しばしばケガをする
 - ・いつもより服が汚れたり、破れたりしている
- 持ち物の変化**
 - ・持ち物がなくなる、壊される
 - ・大切にしていたものやお金がなくなる
- 言動の変化**
 - ・学校に行きたがらない、無口になる
- 感情の変化**
 - ・元気がない、怒りっぽい、泣くなど



問合せ 教育委員会学校教育課教育支援グループ（☎84-5076）