



子ども相談室だより

No. 12

平成29年12月発行

こんにちは。
“こども相談室だより” 第12号を発行します。
今回は“子どもの反抗と上手に付き合いましょう”と
“園や学校でがんばれる 子どもの家庭での過ごし方”です。



自分の成長を思い返すと、大人に反抗して大きくなってきたのに、親の立場になってみると「どうしていうことを聞いてくれないの！」など子どもに対してイライラすることはありませんか。子どもの発達過程において、2～3歳頃の「第一反抗期」・思春期の「第二反抗期」があり、反抗期の長さや激しさは個人差があるといわれています。また、親が上手に子どもの意見を聞き、考えを尊重するようにしている家庭の中には反抗期のない子がいるといわれています。

子どもに反抗期が現れたら、反抗期の持つ意味を理解して、上手に子どもの反抗と付き合いましょう。

第一反抗期は、できないことにも「自分で」とチャレンジし、思うようにできないとイライラして「イヤイヤ」と表現し反抗することで、自立心が育っていきます。

子どもにまかせると時間がかかってしまいイライラしてしまいますね。

やりたい気持ちを認め、はじめに子ども自身にやらせた上で大人がこっそりと援助してあげられるといいですね。

子どもの「自分で！」という気持ちを大切に、子どもの気持ちが満足できるように育てていきましょう。

第二反抗期は、親から精神的な自立をしようと自分で考えて納得して決め、自分で行動できる自立した人間になっていきます。

「うるせえ」と大騒ぎをしたり、何を言っても無視されたり、子どもに反抗されると腹が立ちますね。

親への反抗＝子どもの精神の自立なので、子どもを大人として扱う時期として「わが子とはいえ一人の人間」という思いで話を聴く、余計なことを言わずに様子を見るなど、できればいいですね。親も子どもとの距離を少しずつとり、子離れの準備をしていきましょう。

子育ての大変さを一人で抱え込まずに、よろしかったらこども相談室へお電話ください。



園や学校で がんばれる 子どもの 家庭での過ごし方

園、学校に通う子どもは、集団の一員としてふるまうということを求められます。園では、家族から離れて過ごすことに始まり、順番を守ること、貸し借りができること、先生の話聞いて行動するといった集団のルールを守ることが求められます。学校では、授業中は席について、決まった時間は学習に集中することが求められます。子どもにとっては、どれもがエネルギーを要することです。今回は、子どもが、明日またがんばれるエネルギーを充電するために、家庭での過ごし方をお伝えします。



1. 早寝 早起き : 生活習慣を整える

- 夜は、決まった時間に寝かせ、朝は決まった時間に起こす。
- 朝、起きて日光を浴びる。日中、身体と頭を使う。寝る前のお風呂はぬるめにする。
- 寝る1時間前は、テレビやスマホ、ゲームのような刺激的なものはさせない。
- 寝る前の手順、儀式を毎日繰り返す。例えば、絵本を読む。暗くして昔話をする等。

2. 食事

- 決まった時間に食事をとる。特に朝食はしっかりとる。
- 家族と食べる。



3. 休日のおでかけ

- 遠出のしすぎで、月曜日に疲れて園や学校でぐったりしない程度に配慮する。

4. 聴いてくれる人がいる 一緒に過ごす人がいる

- 園や学校でのトラブルを、先生から聞いたとき。

家では反省を求めず、本人の言い分、思いを聴いてあげたいものです。

また、謝れたのであれば、そのことを認めてあげます。トラブルについて反省し、次にどうしたらいいか考えるのは、その時その場で対応することが基本です。子どもは、家で再び怒られると、園や学校であったことを、家で話したくなくなってしまうでしょう。

- 子どもがする大げさな話も聴いてあげ、否定はしない。
- 子の年齢に応じたスキンシップをする。例えば、寝るときは、トントンとリズムをとってあげる等。

子どもの充電は、家族みんなですることです。しかし、家族の中でも子への対応の得手不得手や、時間的な制約があり、お子さんをケアする大人が、両親の片方に偏ってしまうこともあるかもしれません。がんばっている大人の方も、ご自分の充電を意識してほしいと思います。