



思春期とは どんな時期なのか！？

中学生の時期は、心も身体も大人ではないが全くの子どもでもない状態（思春期初期）から始まり、次いで大人と子どもが入り交じりせめぎあう状態（思春期中期）、そして最後には、心も身体も大人であることを確かなものにしていく状態（思春期後期）の3つの段階に分けることができます。

思春期は、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。「私はなんなのか」「私はどう生きてらいいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。小さなことで有頂天になったり、逆にひどく傷ついて落ち込んでしまったりします。

また、親や先生の言うことに対して、矛盾や不合理さを感じるようになります。「なぜ、勉強しなければならないの？」「先生だってウソつくくせに！」「親には関係ない！」と言って、無視する、訳もなく不機嫌になる、物に当たるといった行動につながっていきます。

このことは、「自分は、もう子どもじゃない」「親の言いなりばかりにはならない」という、親から独立した存在になろうとしている表れです。しかし、社会的にはまだ一人前の大人として認められるわけでもありません。大人でも子どもでもない、不安定な状況におかれることとなります。

そこで、この時期に大切になってくるのは、みちしるべ（目標）と理解者（相談）です。この時期をいかに乗り越えるかということが、その後の人生に大きな影響を与えることとなります。まず、自分が目指す目標をもつこと、それが不安定な状況にあってもみちしるべとなります。目標がもてない人は、好きなこと、やりたいことを見つけてください。好きなこと、やりたいことがあるだけで、心のエネルギーが満たされ、動き出すきっかけとなります。

そして、遠慮せずに思っていること、考えていることを話し合える存在をつくることです。「何でも話せる」ことで、安心感につながります。「若あゆ日記」もその一つです。不安や悩みを抱くのは、一生懸命に生きている証です。人生、答えのない問題はありません。

思春期は、自立への第一歩です。しかし、自立とは、「誰にも頼らず一人で生きていく」ということでは決してありません。必要なときは人に頼っていいのです。一人で不安や悩みを抱え込むのではなく、相談しやすい人に相談してください。校長室も開けておきます。



思春期の子どもと どう向き合うか！？

親に言えなかった子どもの心の叫びに耳を傾けてみると、子どもは、「失敗しても許してほしい」「もっと褒めてほしい」「もっと一緒に遊んでほしい」と思っているようです。

♪ 自信がない子には、日常を褒める、当たり前を褒めることが大切です ♪

- ・あなたならだいじょうぶ
- ・おうえんしているよ
- ・やればできるじゃん
- ・あなたがいてくれてたすかったよ
- ・～してくれてありがとう
- ・しっばいしてもだいじょうぶ
- ・しんらいしているよ
- ・いつでもみかただよ
- ・あなたがいてくれてよかったよ
- ・がんばったね (いっしょにがんばろう)

子どもの心の扉を開ける鍵は、2つあります。一つは、「**理解**」の鍵です。これは、親がもつもので、子どもに居場所を与え、安心感につながります。もう一つは、「**ありがとう**」の鍵です。これは、子ども自身がもつもので、今あるものに感謝することで、気持ちが明るくなったり、やる気が出てきたりします。

失敗は成功のための成功です。

失敗は失敗ではなく、失敗を恐れたときに失敗です。

家庭教育講演会 ～子どもの力をどう伸ばす？～

講師：コミュニケーションアドバイザー 千田 伸子 さん

●親の役割とは・・・

- 安心して語れる環境をつくること
- 自尊感情を育てること
- やる気の芽をつまないこと
- 聴き上手になること

●思春期は自己肯定感の危機・・・

- 子どもの存在を認め、行動を許容する
- 失敗しても粘り強く取り組む力を高める

●三過剰が子どもをダメにする・・・

- 過剰期待・過剰干渉・過剰保護
- 甘やかすことはNO・甘えさせることはYES

●褒め方のポイント～結果だけでなく努力を褒める～

- 即時性・・・その場で褒める
- 多様性・・・いろいろなパターンで褒める
- 明示性・・・具体的に褒める
- 間欠性・・・適切な間隔で褒める

