

小中学生の保護者の皆様へ ご家庭で子どもと向き合うヒントをお届けします。



我が子の悩みを理解する

成蹊大学教授・臨床心理士 岩田 淳子

親として我が子の悩みを理解するのは案外難しいものです。子どもの悩みの特徴や子どもとのコミュニケーションのあり方について、ご家族のみなさんへお伝えしたいと思います。

◆子どもの悩みの特徴

子どもの悩みは、大人とは現れ方が少し異なります。まず、身体や行動面に現れやすい。身体的な異常がない頭痛や腹痛、不眠などの症状、不登校や非行も子どもの悩みの現れ方の一つです。また、自分に悩みがあることを自覚しにくい。子ども自身、自分が何に落ち込んだり、イラついたり、不安な気持ちになるのか、よくわかっていないのです。

環境への反応として悩みが生じることも少なくありません。妹弟の誕生や引越しなど家庭環境の変化、両親の不仲など家庭の問題、クラス替えや友人・先生との関係など学校環境の問題が容易に子どもの悩みと結びつきます。また、学業成績や運動能力、クラスや学校で選抜される役割など、価値的・評価的眼差しを向けられやすいという特徴もあります。

特に、小学生後半からは「視線恐怖（周囲の人の目が気になる）」や「強迫症状（観念や行動のこだわり）」が比較的多く見られる時期です。即、病気というより、小学生は「劣等感」と向き合って克服する時期ですし、中学生は気持ちや考えがジェットコースターのように上がったり下がったりめまぐるしい変化の時期であるために、そのような不調が現れることもあると考えられます。

◆子どもとのコミュニケーション

「子どもとの会話を大切に」「子どもの話に耳を傾けて」「子どものよいところに注目しよう」とよく言われます。現代はスマホで検索すれば、子どもとのコミュニケーションの方法がたくさん出てきます。しかし、どんな方法も、読者であるご家族のためだけに書かれているわけではありません。お子さんも、ご家族のみなさまもそれぞれ、固有の個性を持ち、ご家族の歴史と事情を持っています。ぜひ、ご家庭ごとにマッチしたコミュニケーションの方法を選んでください。そして、子どもとうまくコミュニケーションが取れないことにながっかりしないでください。困った時には、学校の先生やスクールカウンセラーに相談しましょう。学校以外にも相談できる機関があります。我が子のことを理解したい、大切にしたいと思う気持ちを持つ（そういう気持ちを持たない方も含めて）ご家族の方のサポーターがたくさんいることを知っててください。

ご家族の奮闘を応援しています。

