

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。

令和元年7月発行
大田区教育委員会教育総務課
03-5744-1447



親子の夏休みの過ごし方



臨床心理士（大田区立教育センター教育相談員） 中村 暁子

□親子の距離感

もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休み。その一方で、親はいつも以上に子どものだらしなさが気になったり、なかなか勉強しない子どもにイライラしたり。楽しい夏休みのはずがいつの間にか小言が増え、親子関係がギスギスする、なんて経験はありませんか？親子がいっしょに過ごす時間が長くなると、「あれをしなさい、これをしなさい」「あれはダメ、これはダメ」と指示や禁止が多くなってしまふのかもしれない。

子どもは成長するにつれて素直に親の言うことを聞かなくなり、「うるさいな」「放っておいてよ」と反抗的な態度を取るものです。これは子どもに自立心が芽生えている証拠です。親はこれを成長と捉えて少し対応を変えてみましょう。親があれもこれも決めるのではなく、自分でルールを決めさせたり、親子で話し合ってルールを決めたりすると良いでしょう。子どもが自分で考えて決める、それを責任をもってやらせる。親はそれを見守り、必要な時に手を貸す。これが親子の程よい距離感のポイントです。



□子どものSOSに対しては？



夏休みは楽しいことがたくさんある一方で、学校の先生の目が届かないところで友達とトラブルが起きたり、新学期が近づくと不安を感じたりするなど、子どもの気持ちが不安定に揺れることがあります。そんな時子どもたちは、様々な形でSOSのサインを出します。元気がない、眠れない、食欲がない、家族と話さなくなるなど表れる形は様々です。お母さん、お父さんに話してみようかなと思う子もいるでしょう。

そんな時、親が真剣に話を聞いてくれないと「忙しそうだからまた今度にしよう」と思って話すのをやめてしまいます。また、子どもの話に対して親が動揺してオロオロすると、子どもは「困らせてしまうから話すのをやめよう」と思ってしまいます。お父さん、お母さんがドンと構えて子どもの話を受け止める心構えが大切です。「真剣に聞いてくれている」「自分の気持ちを受け止めてくれた」と感じると、子どもは安心し、話してよかったと思います。次に何かあった時にもお父さん、お母さんに話してみようと思うのです。

□思春期の子どもには？

思春期は、悩みが深くなったり、悶々としたり、イライラしたり、気持ちが揺らぎやすい時期でもあります。この時期は子どもの心に無理に入り込もうとせず、ほどよい距離感を保つことも大切です。そばでそっと見守りながら「いつでも話を聞くよ」「何かあったら言ってね」という態度で接するとよいでしょう。

