

Q

思春期の子どもを親として、どのように理解して、どのように関わったらよいのでしょうか。

A

思春期は、自己の価値観、将来の夢、希望の職業、自分らしさなどを見つ、「自分」というものを確立していく時期です。これは一見、自分自身の作業のように思えますが、実は、他者からの評価、意味付けを取り込むことによって、自分像を作り上げていく作業になります。そのため、この時期は本人の周囲にいる人たち、特に友達との関わりが非常に重要になります。

一般に、思春期の子どもは他者を意識し、人との違いに敏感になると言われています。生活や学習について、自分と同級生や友達とを比較して自分自身を見つめる機会が増え、自分の良い面だけではなく、苦手なことや短所と思われることにも目を向けるようになるからです。

したがって、本人が生活や学習の主体者として自分らしく生きていくためには、他者と違っていることを肯定的に受け止めて、自己理解を深めていくことが大切になってきます。

そこで、今回の質問に対して、子ども自身の「自己理解」という点からお答えしたいと思います。

○本人のもつ良さを肯定的に受け止める

他者との関わりの中で自分が認められる経験を通して、自己肯定感を高めていきます。また、認められる・ほめられることは、自分の強みや良いところを把握し、自己理解を深めていくことにつながります。他者との関係の中で自己理解が進むといっても、周囲の関わり方によっては、自己否定感につながる場合もあります。そうならないよう、他者に認められる経験を周囲でつくりだすことが大切です。

また、自己の得意、不得意について

適切に理解させ、不得意なことへの無理のない対応方法や、得意なことを効果的に活用する方法などを身に付けていくことが大切です。自分の良さを現在、そして将来の生活に生かすためにも、本人が自分の良さを認め、自己を肯定的に受け止めることができるよう見守ることが重要です。

○友達関係などで、互いに認めることを通じて自己理解を深める

思春期の子どもは、友達の評価によっても、自分自身のイメージをつくっていきます。また、友達に認められることで安心感を得るとともに、自分自身を肯定的に理解します。さらに、緊張や不安、孤独などの否定的な感情を緩和し解消する存在となり、自分の行動や自己形成のモデルにもなります。

このように、思春期の子どもにとって、信頼し合える友達を得るかどうかは、自己理解のためにもとても大切なことです。親としては、互いに高め合うことができるような良好な友達関係がもてるよう、しっかり見守りたいものです。

思春期は、大人になるためにだれもが通過しなければならない時期で、親へ強く反発する一方、依存もする精神的に不安定な時期です。そこで、以下のような点を心にとめて、関わっていかれると良いと思います。

- ・子どもが頼ってきた時はしっかり受け止める
- ・子どもの反発や自己主張もしっかり受け止める
- ・自己を見つめようとする子どもを肯定的に受け止めて見守り、より良い自己理解ができるように、親としてできることをする