



おしえて
満田先生

思春期の子どもに対しての 向き合い方について

満田直美先生
高知大学医学部附属病院 小児科医師

4歳男の子と2歳女の子の
子育てに奮闘中です



これから思春期を迎えるお子さんに対して
どう接したら良いのが不安に思うことはありませんか？
そこで今回は満田先生にお子さんとの向き合い方についてお聞きしました。

小学4年生と言えば、「小4の壁」「10歳の壁」といった言葉も耳にしますね。身体も心も大きく成長する時期です。自己主張をしたり、反抗的な言動が目立ってくる子もいる一方で、発達の個人差も顕著になり、他者との比較によって劣等感を持ちやすくなる時期でもあります。この時期に限ったことではありませんが、「自己肯定感」、つまり、自分を大事に思える気持ちを育むことが特に大切になります。そのためには、やはり褒めること、認めることです。反抗期真っ只中の子どもたちには、こちらでも感情的に反応してしまつことが増えるかもしれません。それでも、誰かと比べて結果を褒めるのではなく、子どもの頑張りを、過程を褒めてあげることが忘れずに。「ありがとう」の言葉を家族で意識的に多く取り入れるのもよいですね。また、体調を崩しやすかったり、朝起きにくくなるなどの体の変化も起きやすい時期です。規則正しい生活をサポートしてあげましょう。十分な睡眠、早寝早起き朝ごはんは、ストレスに強い体を作るうえでも大切です。あつという間に成長していく子どもたち。子どもたちの存在そのものへの「ありがとう」の気持ちを忘れず、皆で見守っていききたいものですね。

10歳の壁

小学4年生

