

エコチル調査に参加のお子さんは、小4～中1と思春期とよばれる時期真っ只中です。今回は、思春期のお子さんを持つ親の心構えについて上村先生に聞いてみました。



上村 智子先生

高知大学医学部環境医学教室特任研究員 小児科医
小6(女の子)、小2、年長(男の子)3人の母。思春期突入の娘と、悪知恵をはたらかせる男の子2人と毎日奮闘中。

思^し春^{しゅん}期^きの子ども、親の心構え

思春期は子どもから大人へ向かって心と体に変化し、自己を確立していく時期です。“親への依存心”が“親からの自立心”へと変化し、その狭間で揺れ動き葛藤するため、反抗的になったり、情緒的にも不安定になりやすいです。そんな我が子に直面すると、親は戸惑ったり不安になったり、時には苛立ったりすることもあるでしょう。

思春期の子どもが親の干渉を嫌がるのはごく普通のことです。いつまでも子ども扱いするのではなく、親は独り立ちをバックアップする姿勢が必要になります。子どものペースを尊重し、心配であっても信頼して見守る、

子どもから相談してきたら寄り添い、子どもの味方であり続ける、手や口は出し過ぎず、寄り添いながらも『愛情のある放置』を心がけたいですね。

他人に迷惑をかけること、人を傷つけること、法律やルールに違反することは、放置せずに愛情をもって叱ることが大切です。一時的に反抗するかもしれませんが、いずれちゃんと理解します。もし注意するたびに子どもが暴れ、親に手を出したり、物を壊したりなどするようなときは早めに第三者・専門家に相談するようにしましょう。

上村先生からのメッセージ

子どもと共に思春期を乗り越えるためには、親自身のエネルギーも必要です。自分が楽しむ時間を作ったり、好きなことを見つけ取り組んでいる間は不安や心配が薄らぎやすくなり、気持ちのリフレッシュにもつながります。親が心身ともに元気だと、子どもは安心して外の世界に向かっていきやすくなります。安心して生活できる空間をつくり、笑顔で子どもと向き合っていきたいですね。

エコチル調査の質問票には、二次性徴に関する質問やお子さん自身の気持ちを回答していただく子どもアンケートがあります。思春期の心の変化についても身長や体重などと同じく大事な成長の証です。お子さんの気持ちに配慮しつつ、出来る範囲で構いませんのでご回答いただけますと嬉しいです。

