

思春期の特徴と子どもとの接し方

～専門職からのワンポイントアドバイス～

脳の成長

理性的な判断や感情をコントロールする前頭前野と呼ばれる脳の領域は、小学校高学年頃から急激に成長し、20代半ばでほぼ成熟するとされています。

point!

この時期のからだやこころの変化に対応するため、バランスの取れた食事や毎日8～9時間の質の良い睡眠を心掛けることが大切です。



こころの発達

自分の長所や短所などが具体的に見え始め、自己理解が深まります。しかし、この時期の自己理解は揺れやすく、大人になるまで揺れ動いていきます。

point!

新しい人との出会いや体験、さまざまな考えや価値観に触れることで、新たな自己理解や多面的な考え方に気付くことにつながります。



思春期はずっと続くわけではありません。「子ども扱い」せず、「上から目線の言い方」を避け、しっかりと子どもの気持ちを受け止めていくことが大切です。

親子関係の変化

家族から自立したい気持ちが強まってきます。自立心の反動で家族への反発につながることもあります。一方、親のサポートを求める気持ちもあり、葛藤が生じやすい時期です。

point!

一方的な干渉や説教は、大人への反発を強めます。助言や援助は、子どもの気持ちに合わせて行い、実行するかどうかは子どもに決めさせましょう。



感情の変化

人間関係や家族、将来のことなど悩みが増してきます。また、感情が大きく揺れ動いたり、抑えられなくなることもあります。そのため、大人よりも感情を強く表現しやすい傾向があります。

point!

子どもが感情に振り回されていたら、感情を落ち着かせる時間を作ります。落ち着いたところで、まずは話を聞きましょう。



【トピックス】

思春期の子どもとの関わり

子どもは、成長していく上で、さまざまな能力を身につけていきます。子どもから大人へと大きく変化する思春期は、子ども自身が周りの人との関わりについて悩み、葛藤する時期ですが、この葛藤が発達過程において、とても大切な経験になります。

一方で、周りの大人は、その葛藤している思春期の子どもとの関わりに悩むことが多いため、今回は思春期の子どもとの関わりについて紹介します。

こんな声が聞かれます

「くそばあ」「うるせー」と暴言を吐いて言うことを聞いてくれない。

部屋にゲームを持ち込んで閉じこもる。注意しても無視されるのでイラっときて怒ってしまう。

毎日の家事や育児で忙しく、子どもとの時間が持ちにくい、しつけはこれでいいのか悩んでいる。

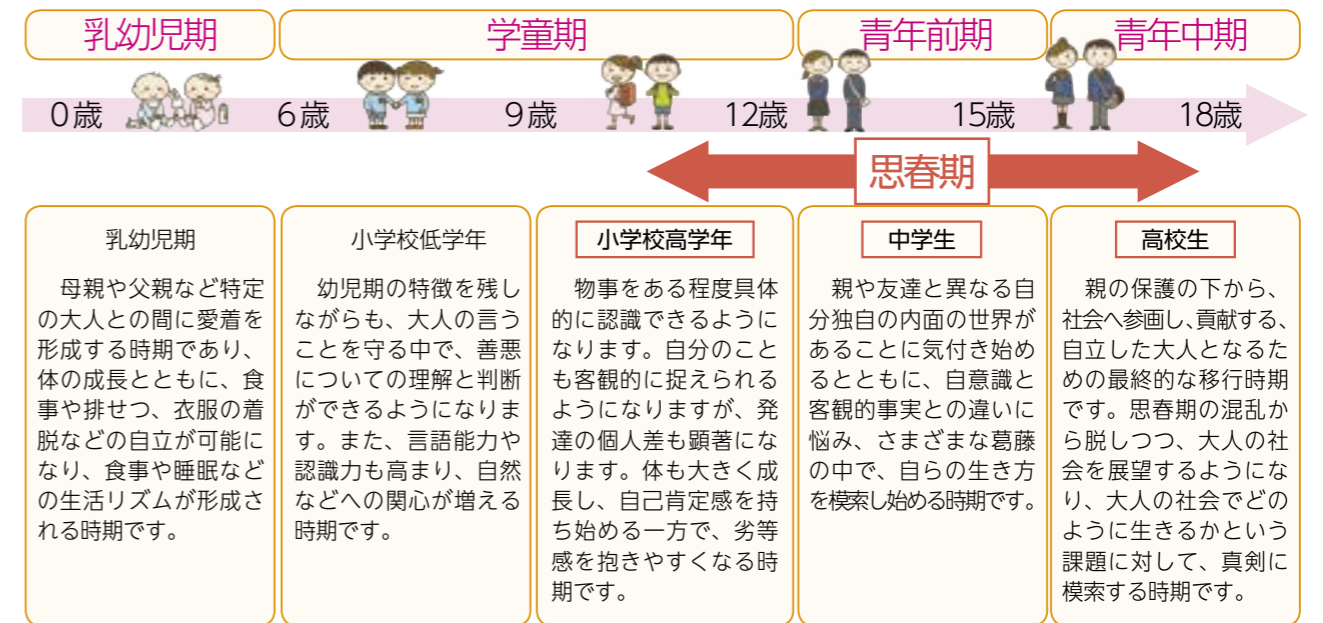
私（親）も感情的になってイライラをぶつけてしまっていた。関わり方を少し変えてみようと思う。

どうしよう・・・

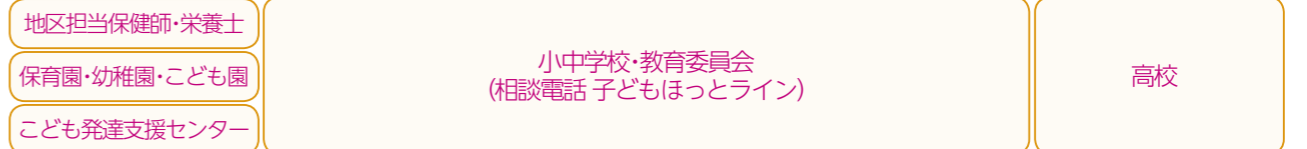


子育てで悩んでいませんか？

子どもの成長とそれに合わせた相談支援



相談できる場所



すこやかなくらし包括支援センター

すこやかなくらし包括支援センターでは、子どもの育ちに関する包括的なワンストップの相談窓口として相談支援を行っています。多くの皆さんが同じような悩みを抱えています。悩み事は一人で抱え込まず、相談してください。



相談の様子

すこやかなくらし包括支援センター

電話 ☎025-526-5623

住所 寺町2丁目20番1号 福祉交流プラザ2階

相談受付時間 午前8時30分～午後5時15分

月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

メール sukoyaka@city.joetsu.lg.jp

相談電話 子どもほっとライン

電話 ☎025-543-2199

相談受付時間 24時間受付



市ホームページ