

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

保護者の皆さん、こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか？実は私の娘は、長期ロックダウンされた某国に住んでいるのですが、料理がぜんぜんできないのです。外出もできず、外食もできずで、ついに自炊せざるをえなくなりました。日本ではガスが怖くて料理できないと正当化していたのですが、今はIHキッチンなので、料理をしてみたとのこと。ラインで肉じゃがや鶏のから揚げをつくった写真を送ってきて、感激しました！コロナで大変だけど、こんなミラクルを見せてもらえるなんて！このゴールデンウィーク、みなさんも子どものミラクル、何か発見できたでしょうか？

## 思春期の子どもの心のドアは、 閉まっています。

そしてドアのノブは子ども側にしかついていません。



子どもが大きくなっても求める3つのこと

- ① 愛情 「愛してほしい」
- ② 関心 「見てほしい」
- ③ 前向きな注目 「認めてほしい」



今回は1つ目の『愛情』です

笑顔を見せたり

優しい声で「大丈夫」と言ったり

好物をつくったり

不機嫌な声で呼ばれても「なあに？」と優しく返事したり

小言を言うのを我慢したり



小さい頃のようにハグしたり、大好きと言わなくても愛情は伝えられるし、必ず伝えなくてははいけません。愛情は心の栄養です。

思春期とは小学5年くらいから始まり、高校生くらいまで続きます。それまで大きく開いていた心のドアは固く閉まりますが、それでも親との関わりを求めてドアを開けてきます。その時を狙ってここぞとばかりに「勉強しろ」「進路はどうするんだ」「ゲームばかりして！」と連射すると、ドアをばたんと閉めてしまいます。不安定なホルモンバランスや日々のストレスでイライラ、うつうつしているのに、味方になるどころか攻撃してくる親（心配のあまりですが）に絶望し、腹立たしさで気が狂いそうになるわけです。しかも調子のいい弟妹はかわいがられて、得をしている！自分ばかり損をして、つらくて、嫌なことばかり。もう放っておいて！でも構ってほしい。あっち行って！でも話を聞いてほしいし、愛してほしい。。思春期はめんどくさいけど、愛らしい。

### Dr.ひろみの処方箋

いつも不機嫌で口を利かない子には、機嫌よく過ごすだけ。外が暗い雰囲気だとドアを開けられない。話しかけなくてOK。呼ばれたら優しく返事を。

少しは口をきく子は、笑顔で返事、話をきくだけ。小言 NG 話しかけてくる子は、会話を楽しみましょう。

まずは1週間続けてみましょう。