

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 (すすき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、香川大学医学部の鈴木です。お元気ですか。最近、不登校について相談されることが多いのですが、いつ学校に行かせるべきかという質問はあっても、いつ休むべきかという質問はあまりありません。大人は経験上これ以上無理したら倒れるとわかるので、休むことができます。私は少し辛いと感じたら、さっさと休むことにしています。目安は1日休んで回復できるくらいのタイミングです(夫には甘いと言われますが)。子どもは休む目安がわからないので、動けなくなるまで頑張ってしまう、その時にはあまりのダメージに短期間の回復が難しくなっていることが少なくありません。子どもと休むタイミングについて話し合うことは、自己管理を促す上で大事なこともかもしれませんね。

思春期の目的は、自分を確立し、自立する準備をすること

そのためには 自己受容、自分探し、親離れという課題をクリアすることが必要です。

● 人間が変身するプロセスの「思春期」。思春期の3番目の課題は、私たち親にとって痛みを伴うものです。それは、**親離れとは子離れとも言える**からです。

今回は3番目の『親離れ』です。

まず、親離れがうまくいかない子どもについて話します。今まで、疑問に思うこともなく親の言う通り、望む通りに頑張ってきた子ども、または親に何を言っても意思が通らないので、すっかり諦め無力感のある子どもは、親離れがスムーズに進みません。自分では何も決められないし、何でも親に意見を求める癖がついています。逆に、親に口答えし、反発し、遠慮なく批判してくる子どもは、腹立たしいですが心配ありません。

私たち親は多かれ少なかれ、子どもを心配するものだし、失敗しないように何かと先回りして手を出してしまうものです。しかし、**「自分が安心するために」子どもの気持ち抜きに決めてしまうのは、子どもの健全な成長を邪魔する**ことになります。



基準は「誰が困るのか？」



思春期の極意は、見ない、言わない。聴くに徹する、ですね。

① **プライバシーの尊重**
 子どもの安全・安心のために親が守るべきルール。**勝手に部屋に入らない。スマホをチェックしない。かばんや財布を開けない。**部屋が汚い？見なければ気になりませんよ。探し物が見つからない？部屋が臭い？困るのはあなたではありません。

② **脱お世話係**
頼まれないことはしない。察して動くのをやめる。困って頼まれたときだけ、相談にのればいいです。生活上の細かい指示もほどほどにしましょう。体操服を洗ってない？水筒の用意ができていない？風呂に入っていない？困るのはあなたではありません。