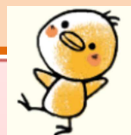


## 新学期！子どもの不安な心をサポート

中学校生活がスタートして1か月、お子さんの学校生活は順調ですか？新しい環境に胸を躍らせ、戸惑いながらも、お子さんなりに精一杯頑張っていることと思います。

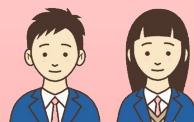
中学生となったお子さんの応援団として、親としてどのようなサポートができるのかについてご紹介したいと思います。



## 思春期の子どもの向き合い方

思春期の性ホルモンは、身体的な成熟を促すとともに、脳の「扁桃体」に大きな刺激を与えることが最近の研究で明らかになってきました。性ホルモンの刺激で神経細胞が増えるため、脳内の情報伝達のスピードが速く、しかも広範囲に広がるようになるのです。今までは「嫌」というレベル5の感情が時速5キロで脳の一部に伝わっていたのが、同じ刺激をレベル100に増幅して、時速50キロで脳全部に広がっていく。今までは「嫌というコップ一杯」の感情を処理していたのが、いきなり「バケツ一杯の嫌」を処理しなくてはならない。これでは、飲み干せず、感情があふれてしまうのは無理ありません。思春期の子どもたちが感情爆発を起こすのは、親の育て方が悪いのでもなく、子どもが悪いのでもなく、性ホルモンによる当たり前のものなのです。

思春期の子どもたちに向き合うに当たって、おすすめしたいことが2つあります。



### 1 丁寧に言葉で伝え、傷つけ合わない

腹を立てても絶対に子どもに言うてはいけない言葉を投げつけないようにしましょう。

### 2 自分の機嫌は自分でとる

親も子もストレスを抱えて、外では我慢して生活しています。家庭では自分のストレスを自分で解消する方法を見つけましょう。

## すべての土台は自己肯定感！自己肯定感を高めよう

「自己肯定感とは、自らの在り方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉」（Wikipedia より）



### 自己肯定感が下がっている子どものサイン

- ・人と視線を合わせない、相手の顔を見ない
- ・友だちや周囲の人と関わりたいがらない
- ・ウソ、言い訳、責任転嫁が増える
- ・声が小さい、はっきり言わない
- ・孤独を好む、家の外に出たがらない
- ・成績が落ちる、学校に行きたがらない 等

### 自己肯定感を高めるために

『ありがとう』の言葉をたくさん使ってください！褒めることも大切！それ以上に小さな頑張りや変化に気付いてあげてください！又、『親自身が子育てを楽しむこと』『子どもとの時間を大切に思うこと』『保護者自身が自分の自己肯定感を高くもつこと』です！

＜参考＞ 家庭教育応援ナビ「すくすく育ていばらきっ子」茨城県教育委員会



「家庭教育応援ナビ」QRコード



「家庭教育応援ナビ」公式X QRコード



@Katei\_sukusuku  
すくすく育ていばらきっ子

