



親子のコミュニケーションの点検ワーク（思春期編）

子どもは思春期になると、親に対してしゃべらなくなったり、反抗的にふるまったりすることも増えてくるため、どうやって子どもとコミュニケーションをとればよいのかわからなくなりますよね。そこで、カウンセリングの手法を使った子どもの話の聴き方についてのワークをご紹介します。

■傾聴のワーク■

- ① 夏休みに入ってから、親子でした会話を思い出して下さい。
- ② 親子で良い会話をもてたと思う場面と失敗したと思う場面をシートに記入しましょう。
(その時、子どもにどのような声かけをしたか具体的に書いてみましょう。)

 <p>良い会話をもてた 場面</p>	<p>■</p> <p>■</p> <p>■</p> <p>■</p>
 <p>失敗した (子どもが返事を しなかった、反抗 的にふるまった) 場面</p>	<p>■</p> <p>■</p> <p>■</p> <p>■</p>

- ③ 良い会話をもてた場面と失敗した場面の違いについて考えてみましょう。失敗した原因は以下の<親の思いが伝わらないコミュニケーションの12の型>に当てはまるものがないか確認してみましょう。

■ <親の思いが伝わらないコミュニケーションの12の型> ■

例) ゲームばかりしていて、夏休みの宿題に全く取り組んでいない様子の子どもをみて、なんとか宿題をやらせたいと思ってやりがちな対応

応答技法	説明	具体例
1. 命令・指示	子どもに何かをする(しない)ように言う	「夏休みの宿題やったの？早くやりなさい。」
2. 注意・強迫	悪い結果を予想させて怯えさせる	「夏休みの宿題が終わってなかったら、遊びに行くのもだめだからね。」
3. 訓戒・説教	やるべきことを教え諭す	「宿題をやらないと、2学期のスタートもうまくきれないし、あなたのためにならないわよ。」
4. 提案・忠告	どうしたら問題が解決できるのか助言提案する	「わからないことがあったら、塾で聞いてきたら？」
5. 講義・論理の展開	理詰めで説明する	「宿題はとにかくやるのが大切なのよ。」
6. 非難・批判	子どもに対して否定的判断・評価を下す	「ゲームばかりやって、そんなことしてても将来の役にたたないでしょ。」
7. 同意・称賛	子どもの意見に同意したり肯定的な評価をする	「まあ、やりたくないなら、やらなくてもいいんじゃない」
8. 侮辱・悪口	子どもの悪口を言って侮辱する	「すぐに楽なほうに逃げて、怠けてばかりね。」
9. 解釈・分析	子どもの言うことやすることの原因を親が分析する	「勉強が嫌で、ゲームのほうが楽なんですよ！」
10. 同情・激励	慰めて気持ちを変えようとする	「とりあえず少しでもやったら！頑張っ！」
11. 尋問・質問	親が判断するために情報を得ようとする	「どんな宿題がでてるの？」「英語は、理科は？」
12. 注意を他へそらす	子どもの注意を問題からそらす	「何か飲み物とかおやつとかいる？おやつでも食べて、がんばったら？」

これらのコミュニケーションがいつ何時も問題であるというよりも、**親が子どもをコントロールしようとしてこれらのコミュニケーションを多用する時、子どもの主体性が損なわれ、親子関係がうまくいきにくい**と考えられています。

親が子どもの興味のあることに話を合わせたり(何のゲームをしているか、どんなところがおもしろいか聞いてみる)、できているところに目を向けてそれを伸ばすようにほめる(生活習慣のなかでできていることをほめる、お手伝いをお願いしてできたときにありがとうと伝える)など、関係を良くする会話を増やしてみましょう。そのあとで、「宿題、大丈夫？」など、心配していることを伝えてみましょう。

思春期の子どもと関わるのはなかなか大変なことです。ここまでがんばってきた自分と、今がんばっている自分に、「頑張ってるね」と自分を労わってあげましょう。

