

イマドキの思春期と家族の対応

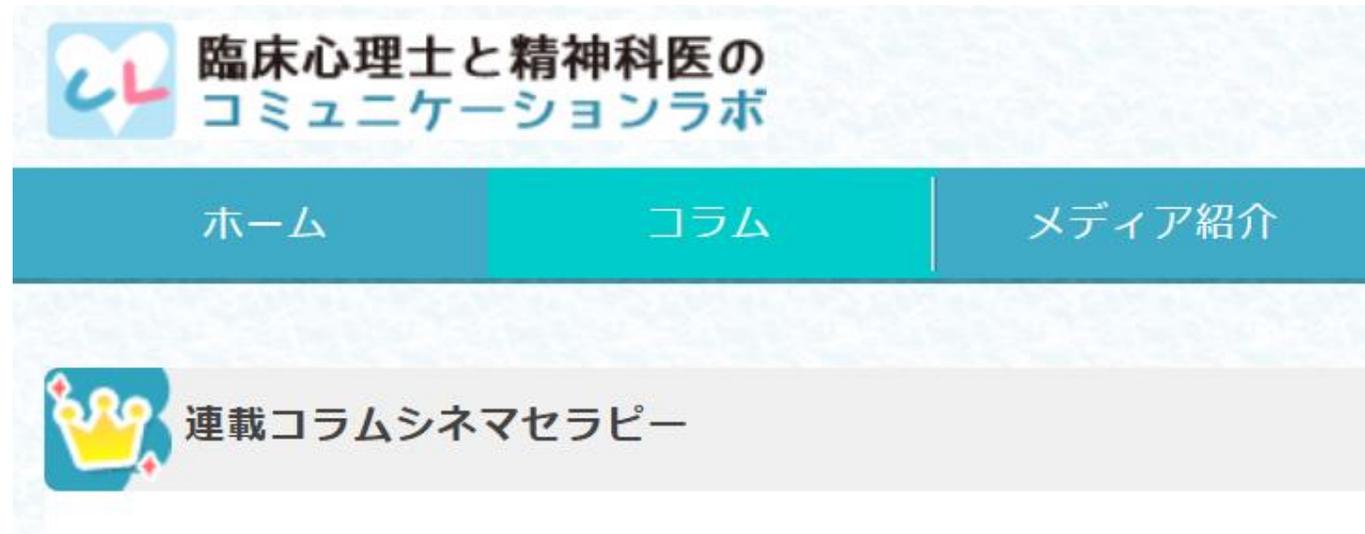


令和5年〇月〇日(〇)10:00~11:30
〇〇中学校PTA 単位PTA 研修会

POOO



〇年〇月号



イマドキの思春期の困ったことは？

寝坊(遅刻)
不登校

スマホ依存
ゲーム依存

食べ吐き
(摂食障害)

言うこと聞かない
すぐキレる

気持ちが
揺れやすい
(思春期心性)

アダルトサイト
リストカット

いじめ

暴力

パパ活

足りないものがあり困っているから



反抗とは？

「親離れ」を態度で示す

お困りのケース

- 突如苛々し、家族に当たってくる
- 思春期前に戻って欲しい



反抗は「ある」ものとまず理解する。
思春期の子ども専用のコミュニケーションの仕方に親が変わる必要

P99

P290

P297

思春期の子どものに必要な心

なりたい
(want to be)

自我

(アイデンティティ)

どうする？

できる
(can)

自信

(自己効力感)

どうする？

大丈夫
(OK)

自尊心

(自己肯定感)

どうする？

こうなりたい
(want to be)

そのために、こうしたい
(want)



この先に**自立**
(be)

叱り方の違い

	そのまま叱る	考えさせて叱る
恐怖	大きい	小さい
納得	あまりしない	する
自尊心 自信	繰り返すと損なわれる	ある程度保たれる
適応	幼児期 けがのリスクがある場合	児童期以降

タケシ、また店番サボって！

恐怖を与える





のび太、
また0点とって！

叱られることに馴れる

褒め方の違い

	存在褒め	結果褒め	プロセス褒め
自尊心	とても高まる	高まらない	高まる
自信	高まらない	とても高まる	高まる
リスク	がんばらなくなる	結果にとらわれる	—

スネちやま、ご褒美がます。





スネお夫さん、
感心
致します。

教室の
そうじを
ひとりで
や
りました。

嘘つきのリスク

ポジティブ返しの例

(リフレーミング)

マイナス面	プラス面
周りを気にしすぎる	周りをよく見ている、分析能力が高い
ネガティブ	用心深い
チャレンジしない	堅実
覚えが悪い	大器晩成のタイプ
がんこ	信念が強い
不満ばかり	問題意識が高い
格好がだらしない	ワイルド、野性味がある
悪い結果が出た	もっと悪いと思ってたからまだ良かった

ネガティブな言葉をポジティブに変換

ネガポ

negapositen

辞典

ネガポ辞典制作委員会

これぞ幸せの原点!
これは、あらゆる人を
前向きにする魔法の杖だ!

見方を変えれば、すべてがプラスになる。前向きになる魔法をかけてくれる1冊!

放送作家 **小山薫堂**さん推薦

テレビで
次々紹介されて
話題のアプリ
が本に!!

書籍でしか
見られない
オリジナル
コンテンツを
大量掲載

オンチ→
誰にもマネできないアレンジ
緊張感がない→
肩の力が抜けている
くうたら→
自分の気持ちに正直
惨敗→
本気になれる
頼りない→
過度な期待を受けない

〇〇〇のおこづかい

- ・毎週〇〇円とする。
- ・遅刻せずに学校に行く
→ +〇円
- ・自分の部屋の掃除をする
→ +〇円
- ・家族の洗濯物を干して畳む
→ +〇円

2023年10月1日

署名 〇〇 〇〇 〇〇

報酬制

契約制

交渉制



はい、おこづかい。

親の裁量であげる

お困りのケース

- スマホを際限なく使っている
- 自分で時間を決めて使って欲しい



考えさせて叱ってもやめない場合

おこづかいルールでもやめない場合

〇〇〇家のルール

【家の目標】

- ・自分で生きていける大人になる
- ・家族で助け合う

【家のルール】

- ・学校に遅刻した日は
ゲームができない。
- ・ゲームが1日2時間を超えたら
3日間ゲームができない。

2023年10月1日

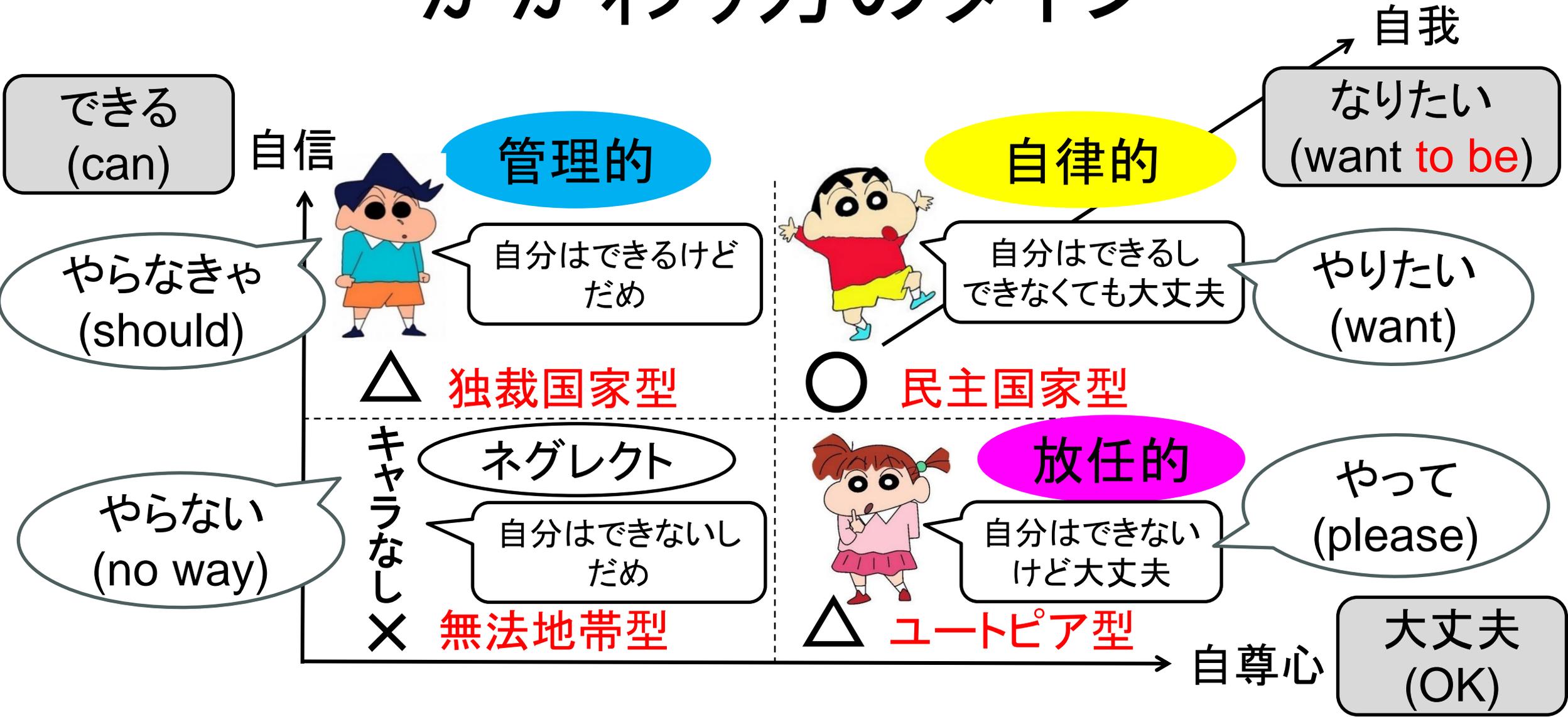
署名 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

ペナルティ

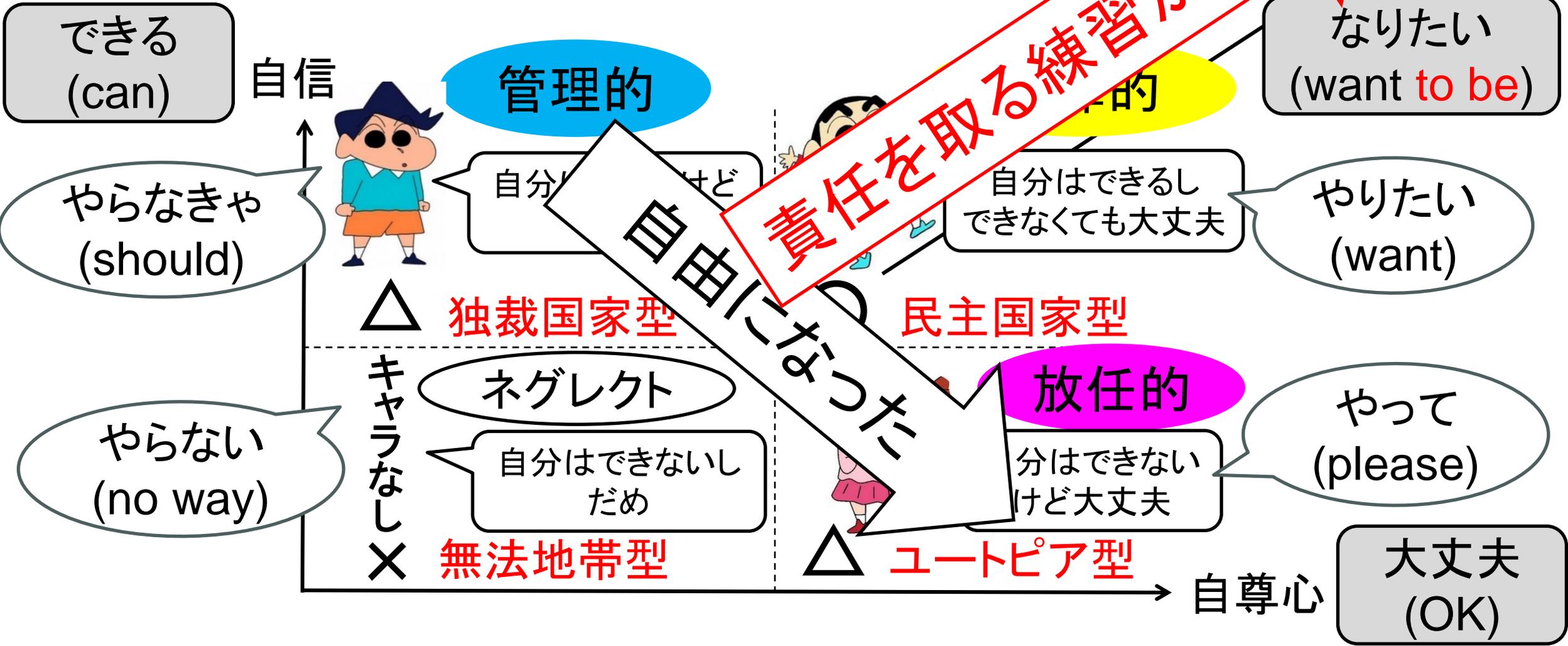
ビジョン

立会人

かかわり方のタイプ



かかわり方のタイプ





嫌なことがあると
ぬいぐるみを殴る



セルフコントロールを教えない

思春期危機とその対応

	味方がいない	大人扱いしてくれない	何をしたいかわからない
特徴	新しい味方を探す	反抗するために反抗する	大人のまねごとをする
	↓ 自尊心	↓ 自信	↓ 自我
対応	味方になる	大人扱いする	夢を語り合う
例	<ul style="list-style-type: none"> ・支持的なかかわり ・雑談、世間話 ・ポジティブ返し 	<ul style="list-style-type: none"> ・プライバシー ・大人のコミュニケーション ・社会のルール 	<ul style="list-style-type: none"> ・強み探し ・前向きなかかわり ・背中を見せる

支持的なかかわり方

	効果的	逆効果
例	<p>「今どんなお気持ち？」</p> <p>「大変だったね」</p> <p>「気持ち分かるよ」</p> <p>「それほどつらいんだね」</p> <p>「がんばってきたね」</p> <p>「あなたなら大丈夫」</p> <p>「悲しくなるのは当然だよ」</p> <p>「あなたは悪くないよ」</p>	<p>「どうなってるの？」</p> <p>「だめじゃない!？」</p> <p>「それは間違ってるよ」</p> <p>「私を悲しませるの？」</p> <p>「がんばってね」</p> <p>「〇〇してあげるから」</p> <p>「悲しむことではないよ」</p> <p>「もっと大変な人がいるの」</p>

お困りのケース

- 受け答えの **言い方がきつい**
- 本人から話をしてきた時には、特に **聞く体制** にする。
その時は、会話のキャッチボールが出来ている
- 普通に **雑談** したい



こちらが逆効果なかわりをしている可能性
雑談の内容は本人の興味に寄せる
暴言の場合、ペナルティという家庭ルール(社会のルール)

大人のコミュニケーション

(アサーション)

	意味	例
描写 (<u>D</u> escribe)	状況を客観的に描写	「最近話をすることが少なくなったね」
表現 (<u>E</u> xpress)	自分の気持ちを冷静に表現	「話ができなくて私たちは悲しいよ」
提案 (<u>S</u> pecify)	解決策を具体的に提案	「食事の時くらいは話をするのはどう？」
選択 (<u>C</u> hoose)	相手のNOに対しての選択	「じゃあ、挨拶だけでもどう？」(代替案) 「落ち着いたらまた話そう」(一旦撤退)

お困りのケース

- ・兄と比較して本人の**自己肯定感**をズタズタにしてしまった。
謝っても母の一度言った事をいつまでも引きずっている
- ・部活も辞めると言い出して休部中。繊細くんなので、
機嫌を損ねない様に気を使って、こちらのメンタルがやられる
- ・何でもいいからやる気になって欲しい。チームプレイが苦手だ
というので、個人プレーのスポーツを色々試してほしい。

↓

まずは支持的なかかわり、雑談、ポジティブ返し。

ただし、ご機嫌取りはしない(大人扱い)

スポーツをするかしないかは本人に任せる(アサーション)

P289
P317
P319



2018年7月号

前向きなかかわり方

ロールモデル

「自分の尊敬する人なら、
どうする？」



理想

「もしうまく行く自分なら、
どうする？」



未来

「うまく行っている未来の
自分なら、どうする？」



「その人(その自分)に何を聞きたい？」
「その人(その自分)は何と答える？」
「その人(その自分)はまず何をしたら良いと言う？」

お困りのケース

- スポーツする時や、暑い中外を歩く時でもマスクを外せない。
素顔を他人に見せられない。自分を**マスク美人**だと思っている
- 大事な成長期、酸素が必要だよ、笑顔が可愛いよ、と色々言葉をかけるが**聞く耳を持たず**、夏中マスクを外しませんでした
- 出来たらマスクを外して顔の表現含め、低下したといわれる
コミュニケーション能力を上げて欲しい



「〇〇さんだったらマスクするかな？」「なんでしないかな？」と聞く
親が表情豊かにコミュニケーションしている姿を見せる(背中を見せる)
せめて家の中はマスク外すルールづくり(ホームステイ中の外国人扱い)

お困りのケース

- ・不登校
- ・ゆっくり好きな事をして過ごしているのを見守っている
- ・好きな事を仕事にしてイキイキと娘らしい人生を歩んで欲しい



「イキイキと娘らしい人生」とは具体的に何かを本人にも考えてもらう



強み探し(リソースの発見)

タイムマシンでうまく行っている20歳の自分を見る

そのために今自分が何をしたらいいかを考えてもらう

※経済的援助は大人になったら難しいことを前もって伝える(大人扱い)

P99

P290

P297

思春期の子どものに必要な心

なりたい
(want to be)

自我

(アイデンティティ)

夢を語り合う

できる
(can)

自信

(自己効力感)

大人扱いする

大丈夫
(OK)

自尊心

(自己肯定感)

味方になる