思春期の特徴と子どもとの接し方

~専門職からのワンポイントアドバイス~

脳の成長

理性的な判断や感情をコ ントロールする前頭前野と 呼ばれる脳の領域は、小学 校高学年頃から急激に成長し、 20代半ばでほぼ成熟すると 言われています。

point!

この時期のからだやここ ろの変化に対応するため、 バランスの取れた食事や毎 日8~9時間の質の良い睡眠 ↑ を心掛けることが大切です。 💜



こころの発達

自分の長所や短所などが 具体的に見え始め、自己理 解が深まります。

しかし、この時期の自己理 解は揺れやすく、大人にな るまで揺れ動いていきます。

point!

新しい人との出会いや体験、 さまざまな考えや価値観に 触れることで、新たな自己 理解や多面的な考え方に気♪ 付くことにつながります。

思春期はずっと続くわけではありません。「子ども扱い」せず、「上から目線の 言い方|を避け、しっかりと子どもの気持ちを受け止めていくことが大切です。

親子関係の変化

家族から自立したい気持 ちが強まってきます。自立 心の反動で家族への反発に つながることもあります。 一方、親のサポートを求 める気持ちもあり、葛藤が 生じやすい時期です

point!

一方的な干渉や説教は、 大人への反発を強めます。 助言や援助は、子どもの気 持ちに合わせて行い、実行 するかどうかは子どもに決⋘ めさせましょう。



感情の変化

人間関係や家族、将来の ことなど悩みが増してきます。 また、感情が大きく揺れ動 いたり、抑えられなくなる こともあります。

そのため、大人よりも感 情を強く表現しやすい傾向 があります。

point!

子どもが感情に振り回さ れていたら、感情を落ち着 かせる時間を作ります。落 ち着いたところで、まずは 話を聞きましょう。



すこやかなくらし包括支援センター

電話 2025-526-5623

住所 寺町2丁目20番1号福祉交流プラザ2階 相談受付時間 午前8時30分~午後5時15分 月曜日~金曜日(祝日、年末年始を除く) メール sukoyaka@city.joetsu.lg.jp

相談電話 子どもほっとライン

電話 2025-543-2199

相談受付時間 24時間受付



【トピックス】

思春期の子どもとの関わり

子どもは、成長していく上で、さまざまな能力を身につけていきます。子どもから大人へと大きく 変化する思春期は、子ども自身が周りの人との関わりについて悩み、葛藤する時期ですが、この葛藤 が発達過程において、とても大切な経験になります。

一方で、周りの大人は、その葛藤している思春期の子どもとの関わりに悩むことが多いため、今回 は思春期の子どもとの関わりについて紹介します。

こんな声が聞かれます

「くそばばぁ|「うるせー」と暴言 を叶いて言うことを聞いてくれない。

部屋にゲームを持ち込んで閉じこ もる。注意しても無視されるのでイ ラっときて怒ってしまう。

毎日の家事や育児で忙しく、子ど もとの時間が持ちにくい、しつけは これでいいのか悩んでいる。

私(親)も感情的になってイライ ラをぶつけてしまっていた。関わり 方を少し変えてみようと思う。



子育てで 悩んで いませんか?

子どもの成長とそれに合わせた相談支援

乳幼児期

学童期











18歳

思春期

乳幼児期

母親や父親など特定 の大人との間に愛着を 形成する時期であり、 体の成長とともに、食 事や排せつ、衣服の着┃ができるようになりま┃ 脱などの自立が可能に なり、食事や睡眠など の生活リズムが形成さ れる時期です。

小学校低学年

幼児期の特徴を残し ながらも、大人の言う ことを守る中で、善悪 についての理解と判断 す。また、言語能力や 認識力も高まり、自然 などへの関心が増える

小学校高学年

物事をある程度具体 的に認識できるように なります。自分のこと 長し、自己肯定感を持 ち始める一方で、劣等 感を抱きやすくなる時 期です。

中学生

親や友達と異なる自 ります。体も大きく成りの中で、自らの生き方

高校生

親の保護の下から、 分独自の内面の世界が 社会へ参画し、貢献する、 あることに気付き始め 自立した大人となるた も客観的に捉えられる │ るとともに、自意識と │ めの最終的な移行時期 ようになりますが、発 | 客観的事実との違いに | です。思春期の混乱か 達の個人差も顕著にな | 悩み、さまざまな葛藤 | ら脱しつつ、大人の社 り、大人の社会でどの ように生きるかという

相談できる場所

地区担当保健師,栄養十

保育園・幼稚園・こども園 こども発達支援センタ

小中学校·教育委員会 (相談電話子どもほっとライン)

高校

課題に対して、真剣に

模索する時期です。

すこやかなくらし包括支援センター

すこやかなくらし包括支援センターでは、子どもの育ちに関する包 括的なワンストップの相談窓口として相談支援を行っています。多く の皆さんが同じような悩みを抱えています。悩み事は一人で抱え込ま ず、相談してください。



相談の様子

2022・2 広報 上紙 ① 13 2022・2 広報