



**Q** 反抗期の子供に対する親の心構えは？

**A** 不安定で反抗を伴うことを、まず受け入れましょう。

2、3歳頃の反抗期は「イヤイヤ期」で、自分の体を思うように動かせるようになったことから「自分の力でやってみよう」という気持ちの現れです。

一方で、思春期における反抗期は、親から離れて「自立したい」という欲求の高まりです。だから、「不安定で、親への反抗を伴う」のは自然なことだと、親御さんが認めて、受け入れることです。そうすることで、子供の振る舞いに対する親としての対応が見えてきます。

● **親と離れることで自立へ**

反抗期は、中学生の時期、または中学から高校にかけての時期が一番多いのですが、この時期の子供は、親との距離をとることで自立を図ろうとします。

**Q** 中学生の息子が横柄な態度、どう接したらいいですか？

**A** 短く叱り、あとは本人の意思を尊重して見守りましょう。

反抗期をこじらせるか、こじらせないかは親の対応次第です。反抗的な態度をみせるものだと理解し、子供の意思は尊重するけれど、すべてを受け入れる必要はない、というスタンスです。

意見を言うべきときは、毅然とした態度で。大切なことは、メッセージは短く、明確に、伝

じように親が接すると、子供は「反抗する」ことで、自立心を獲得しようとするのです。だから「手離して心離さず」で、任せる範囲を広げましょう。  
とはいえ、子供が乱暴な言葉を吐くと、母親はひるんでしまいます。勇敢にバトルする母親もいますが、父親の出番でもあり、思春期には夫婦の連携が大切になります。

えることです。くどくど説教したり、過剰に注意したり、命令したりして、長引かせないことです。理屈でねじ伏せると、子供も意地を張ります。これを繰り返すと、親子関係がこじれてしまいます。

大人として、伝えたら距離を置き、子供に考える時間を与えるのがいいでしょう。猶予を与える



えられたことで、子供は意地を張る必要がなく、自分で葛藤を消化しやすくなります。  
これが、反抗期を短く終わらせるコツです。反抗した子供自身も、「あのときはなんで、あんなに必死になって反抗していたんだろう」と振り返る日がやっ

● **親はどんと構えて**

反抗期には反発したりするだけでなく、甘えてきたりして態度に一貫性がないのも特徴です。親から見ると、不自然な態度に映りますが、思春期にはよくあることです。

**Q** 中学生の子がスマホばかりやって成績が下がりました。

**A** 「勉強したの？」と言わないで、相談相手になってみては。

学校から帰宅したら、スマホは部屋に持ち込ませず、外の人間関係を一旦リセットさせたいですね。着信が鳴るたびに手に

取っていたら、勉強に集中できません。スマホは居間で、勉強は部屋でというように、行為と場所を習慣づけるのも手です。

● **ワンポイント・アドバイス**

口を開けば小言では、お互いに心穏やかではありませんね。温かいご飯とお布団で、思いやりを伝えましょう。

スマートフォンは「時間泥棒」です。何のアプリにどれだけの時間を費やしているか、確認できるアプリを入れてチェックしたり、一カ月に一度、明細書を親子で確認したりするのもいいでしょう。スマホは依存状態になっ

て、注意が必要です。  
勉強とスマホは切り離して注意するほうが受け入れやすいもの。「勉強したの」という言葉を呑み込んで、友達やできごとなど周辺のことも聞いてみましょう。案外、「スマホをつい触ってしまう」「返信が面倒でね」などのホンネが聞けるかもしれません。子供も聞く耳を持つかもしれません。