

ココロさんの ひとりごと

関係が良くなる会話

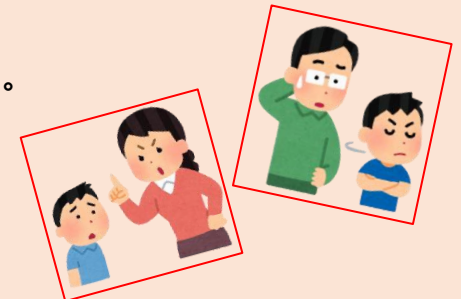
2021年11月 No.20



緊急事態宣言も解除され、以前のような日常生活が徐々に戻りつつあります。長らくの「ステイホーム」で、家族と一緒にいる機会も多くなり、親子で会話することが多かったですよ。

当センターで相談をお受けしていると、保護者の方から、「子どもが全然話をしてくれない。何を考えているかわからない。」「子どもに話しかけても無視される。」「『別に』という返事だけが返ってくる。」など、うまくコミュニケーションがとれないというお話を聞くことがよくあります。思春期の頃は、特に難しいと感じておられるのではないのでしょうか。そこで、関係が良くなる会話についてちょっと考えてみたいと思います。

思春期になると、子どもは親とは違う自分なりの考えを持ち始め、自分の価値観に基づいて行動したいと思うようになります。この時期、親が子どもに「試験が近いから、勉強しなさい!」「ちゃんと学校へ行きなさい!」など、指示的で威圧的な言葉をかけてしまいがちです。親としては、これまでの経験や子どものためという思いからなのでしょう。しかし、子どもはなかなか親が思うようには行動してくれません。「はいはい。」と気の無い返事をされたり、黙って自室に閉じこもられたりなどすると、結局、親も子ども良い気分にはなりません。



親が子どもにかけた言葉は、「勉強をしないあなたはダメ。」「学校へ行けていないあなたはダメ。」のように、子ども自身を否定するメッセージとして伝わってしまっているのです。

このメッセージを「大丈夫だよ。」と、子どもを尊重していることが伝わるように変えることはできないでしょうか。



子ども自身、親の期待に添いたいと思っているけれど、うまく行動できないので、苦しさや不安を感じているのかもしれませんが。親が子に、「苦しいんだね。」「不安なんだね。」と共感することで子どもは安心します。新しいことやしんどい事にも取り組んでみようという気持ちになるためには、安心感がベースになくはなりません。これは大人も一緒ではないでしょうか。

思春期の子どもは、一人前のように見えてもまだまだ未発達な部分もあります。自立には、時間がかかります。

子どもを理解し尊重しようとすることで、親子関係が良くなり、コミュニケーションの質も変わってくるのではないのでしょうか。

「そうは言っても心配だ・・・。」と思われる方もおられるかと思います。そのような時は、信頼できる人に話したり、各種の相談機関をご利用されたりすることも良いでしょう。大人も自分自身を大切に、リフレッシュすることをおすすめします。



関係が良くなる会話を心がけ、良好な家族のコミュニケーションがとれるようになるといいですね。