

「反抗期の子どもへのかかわり 怒りとの付き合い方」

「いやいやの2歳児」⇒自己主張期、自己拡大期

「自分」という存在と対話し、存在を広げていく。いやいや期を乗り越えると自分への信頼や他者への共感が育まれる。

<思春期の子どもの姿>

○5歳～12歳：勤勉性が発達

学校に通って、様々な課題に取り組むことで自分に能力があることを自覚し、「有能感」を獲得する。

大人のフォローが大事。ただとがめるだけだと「劣等感」を抱く。

○12～18歳ぐらい：「自分が何者であるか」を思い悩む時期。

アイデンティティーを確立する。⇒自分が何者なのか、将来どうしたいのか。

※自分が中心に世の中が回っていると思っていた小学生と比較して、人にどう見られているかが気になるように。

⇒「自分のやりたいこと」「自分は何をやりたいか」が見えてくる

⇒「自分が自分の人生の主人公になっていく」＝「自立への一歩」（孤独なこと、エネルギーが必要なこと）

「別に」「微妙」⇒言語化することが困難な程に思いが豊かで複雑になっているため、上手く表現できない発達段階にある。

○分かってもらえる感⇒自らの葛藤に気づき、怒り情動が鎮静していく。

「何で?」「どうして?」と問われると、自我の言語化が未熟なために答えに詰まる。

⇒「～かな?…かな?」と、例をあげて選択肢を提示すると、言語化するきっかけをつかみ易くなる。

○子どもとの関わりのポイント

- ・親子の会話の頻度が高いほど、子どもは自立心がある
- ・説教より、会話を重視する気持ち
- ・転ばぬ先の杖より、見守る忍耐力（考える機会を作る）
- ・親子の絆はどうかを常に考えて話す。叱って「出ていけ」は避けること

○葛藤処理と身体化と行動化

高まった葛藤処理の結果、葛藤処理の言語化が困難であるが故に身体症状、行動症状がみられる  
他者の力をかりれることが大事⇒ストレス閾値をあげる。人との信頼感。

○怒りの特徴を知る。

- ・怒りの頻度、持続性、強度、攻撃性

怒りがこみあげてくるのはごく自然なこと。感情に支配されないようにする。

怒りの感情と上手く付き合う術を身につける。

怒り（感情）と怒りの表し方（行動）は違う