

1. よりよい関係

② わが子のイライラ、どうするの？

《ねらい》

○思春期の子どもたちの心の状態を、親同士の情報交換の中で気づき、この時期の子どもとの距離のとり方や接し方について考える。

《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点	
導入	10	1. 学習のねらい			
		<p>思春期は、自分の感情をうまくコントロールできなかったり、家族の前では遠慮のない態度で感情をむきだしにしたりする時期です。子どもの変化に親は戸惑うことも多くなっていく時期でもあります。自分たちが中学生だった頃を思い出しながらこの時期の子どもの心について理解し、親としての子どもとの距離のとり方や接し方について話し合います。その前に、心と体を少しリラックスさせましょう。</p>			
		2. アイスブレイク ・以心伝心握手	アイスブレイク編 P9 参照		
		3. ルールとマナーの確認			
展開	5	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. 思春期の子どもたちはどんなときに「イライラ」すると思いますか。ワークシートにある項目にランキングをつけてみましょう。		
	20	5. グループで話し合う。 (ワーク2)	5. それぞれ1位から3位までの項目とその理由を発表します。その後、グループで最もイライラを起さそう項目を絞ります。	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンケンで決めず、話し合いで1位を決める。 ・自分が中学生の頃を思い出してみましょう。 	
	15	6. グループごとに発表する。	6. どの項目が上がりましたか。項目とその理由を発表して下さい。	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な対処法を知っておくことで、子どもへのアプローチに上手に活かしてほしい。 	
まとめ	5	7. ふりかえり	7. 皆さんの意見を聞いてどう思いましたか。感じたことを書いてみましょう。(ワーク3)		
	5	8. まとめ	<p>思春期の子どもは、わかっているけどできない自分や、自分を認めてもらいたいという気持ち、また放っておいて欲しいという矛盾した気持ちを抱えながら、自分の心と向き合い始める時期です。つい大人の価値観を押し付けてしまいがちですが、親自身の中学校時代を思いだしながら子どもの心に寄り添い、時にはそっと、時には人生の先輩として上手に向き合えるよう心がけたいですね。</p>		

わが子のイライラ、どうするの？

子どもは成長とともになかなか本音を聞かせてくれなくなります。そんな子どもの変化に親は戸惑うことも多くなってきます。思春期の心の状態を意識しながら、子どもとの距離のとり方や接し方について話し合い、親としてどのように子どもに寄り添うのか考えてみましょう。



ワーク1

子どもたちはどんなときに「イライラ」すると思いますか。1～3位をあげ、その理由を考えてみましょう。

	項目	順位	理由
1	友だちとの関係		
2	勉強		
3	自分に関すること		
4	しかられたこと		
5	部活動でのこと		
6	家族との関係		
7	意味もなくむしゃくしゃする		

ワーク2

グループで話し合い、1番イライラを起こす要因になりそうな項目を決めましょう。そして、その時の対応方法を話し合ってみましょう。

【イライラナンバー1： 】

ワーク3

他のグループに発表を聞いて感じたことを書きましょう。