

Q

子どもが何をするにも甘えてきます。自立させるにはどうしたらよいでしょう。

A
低
中
学
年

小さいお子さんが甘えてくることは、当然のことです。初めてのことであったり、経験が不足していたり、やり方がわからなかったりするのです。甘えて、なかなか自分の力でやらなかったりするのです。

できないことについては、無理やりやらせるのではなく、保護者がやってあげることも大切です。ただし、それだけでは、お子さんはいつまで経っても自分のことを自分でできるようになりません。なぜなら、いつまでもやり方を覚えなかったり、自分一人でやることへの自信がもてなかったり、何でも保護者がやってくれれば、誤学習してしまったりするからです。

自立に向けて成長していくためには、少しずつスモールステップで、自分でやれることを増やしていくことが大切です。

例えば、次の日の準備を自分でしない場合、初めは、やり方を教え、お子さんと一緒にやるとよいでしょう。できるようになってきたら、少しずつ教えることや指示することをやめ、自分で考えてできるようにしていくとよいです。さらにできるようになったら、一緒にやるのをやめて見守るのがよいです。その過程の中で、以前のお子さんよりもほんの少しでもできることが増えたらそのことを褒めていくのがよいでしょう。

このような順番で、できることを少しずつ増やしていくことでやり方を覚え、自信をもちながら、自らの頭で考えて行動できるようになっていきます。

その過程の中では失敗したり、できたことができなくなったりしてしまうこともあります。人の成長は単純な右肩上がりではありません。できていたことができなくなることは大人にもあります。ですから怒るのではなく、なぜできなかったか一緒に考えつつ、できるところに戻ってまたそこからスモールステップでできることを増やしていけるといいと思います。

A 思春期

発達の過程には個人差があります。早いお子さんは4年生頃から思春期に入ってきます。この時期は、保護者から自立したいという思いと自立に対する不安が入り混じっている時期です。保護者の管理から離れて自分で意思決定したいと思い、反抗・反発を伴いながら自己裁量を求める一方、自信がもてず、傷つきやすく、保護者に対して依存的になることもあります。

この時期に保護者に甘えてくる場合は、①保護者への依存が強く、自立の方向にうまく切り替わっていない②自分に自信がもてていないことが考えられます。

①の場合は、低中学年に記載してある内容のように、少しずつスモールステップで自分のできることを増やしていくように支援することが大切です。

②の場合は、もしかすると何か辛い思いを抱えていることも考えられます。甘えてくることを受け入れつつ、さりげなく学校のことやお友達のこと、習い事のことについて聞いてみるとよいかもしれません。

また、新しいことに取り組んだり、ルールを作成したりする時には、保護者から一方的に与えるのではなく、お子さんとよく話し合い、お子さんの意思も聞きつつ、保護者としての考えも伝え、納得しながら進めていくことが大切です。そして少しでもうまくいった時はそのことを褒め、うまくいかなかった時は、また一緒に考えていくとよいです。自分で決めたことを自分で行い、できたことを認められることで自立のための自信がついていきます。

最後に自立とは「依存先を増やすこと」とも言われます。自分のことを自分で行うと同時に、困ったときに必要な人に助けを求められることも大切です。

コラム

「言葉かけ①」

お子さんが自信をつけていくためには、保護者のポジティブな言葉かけがとても重要になります。お子さんが何かできた時にはできたことを褒めることはよく行われていると思います。でも、こればかりしていると「できる時は認められるということは、できないと認められない」という間違ったメッセージをお子さんが受け取ってしまうことがあります。そうするとできない自分を受け入れられなくなり、結果自信を失ってしまうことがあります。

