

2024 年 11 月 30 日

「思春期の子どもに伝わる声のかけ方」

講師：みえだみなこ先生 @レイクエコー

### ○思春期の脳の発達について

まず、脳の発達のプロセスには3つの特徴があることを知る必要があります。

- ①内側から外側へ 基本的な欲求→共感→思考（高度な行動・思考へ）
- ②右側から左側へ 左脳が未発達。視覚やイメージが伝わりやすい。否定形がわからない。
- ③後ろから前へ 前頭葉が未発達。ガマンするのがむずかしい。抽象的な思考が難しい。

そして、なんと脳の発達が完成するのは24歳ころなんだそうです。小学生に完璧を求めるのは無理だという話ですね。

その発達の途中である、思春期の脳の特徴は、感情脳が活発で、前頭前野は未発達という特徴があります。これは、何を意味しているかというと、

ときに感情が爆発し、記憶を刺激する

→生きる術を学び

→リスクを取り、チャレンジできる

ということになります。人間の発達過程において、思春期の脳の状態は、人類が生き延び繁栄した理由の一つともいえるのです。

（以上、脳の発達のプロセスをふまえて）

### ○伝わる声かけの3ステップ

- ①共感する…そのときそのときの気持ちを認め、伝える
- ②説明する…なぜそのことが大切なのか、合理的な理由を説明する
- ③圧力を最小限に…圧力を最小限にした言い方・選択肢・リクエスト

・自律性を促す声かけのポイント

☆正解はないが、上の①～③のプロセスを考えてその時々で工夫

☆子どもをコントロールするための方法ではない

☆親に余裕がないと難しい。

子どもたちは、「気持ち」を認められると、あとのことばが入りやすいのです。

また、共感→説明→圧力↓のプロセスを意識が難しいのであれば、共感だけでもしてみるのはいかがでしょうか？

（石坂の感想）

共感だけでもしてあげると子どもは、安心してくれます。

頭ごなしに否定すると、逆にこっちが否定されダメ出しされました。

もう、否定やダメ出しはしません。話をきいて、「共感」一択です。