

# 子供の不安をやわらげるためにできること

## 【友達づくりがうまくいかない子供へのアプローチその2】



習志野市総合教育センター

### 子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

6月の下旬となり、夏休みまであと一ヶ月を切りました。今回も友達づくりについて考えていきます。

#### ◇友達関係を築くには・・・

友達関係を「ひとりぼっちタイプ」「受け入れてもらえないタイプ」「すぐ喧嘩タイプ」「誰とでも仲良しタイプ」と4つに分け、その中から「すぐ喧嘩タイプ」へのアプローチの仕方について考えていきます。



#### ○すぐ喧嘩タイプ

ちょっとしたことで怒ったり、気に入らないことがあると大騒ぎしたりして、先生や友達から認められなくなってしまうタイプです。家庭では子供のことを心配してかかわろうとするが、なかなか親の言うことを聞いてくれなく、親も疲れてしまうこともあるかもしれません。

このようなタイプの子供は、友達の気持ちを汲み取ることが苦手であることが多く一時的な感情によって友達が嫌がることを平気でやってしまうということもあるでしょう。そこで、急激な感情（怒り、恐れ、喜び、悲しみなど）を自分でコントロールできるようになるために、下記のようなアプローチをしてみてくださいはいかがでしょうか。

#### <自分の言動を振り返る>

友達との適切な協調性や関係性を養うには「自分自身を理解すること」が大切です。感情が高ぶっている時には難しいと思いますが、少し落ち着いた頃に自分の言動を一緒に考え、言語化していくとよいと思います。

例えば「〇〇さんが体当たりしてきたから、すぐに仕返ししてやったら、喧嘩になって。〇〇さん本当にムカつく!」と子供が怒っていたら・・・

- ① 「体当たりされて痛かったんだね。」  
まずは子供の気持ちに共感しましょう。
- ② 「何もしていないのに、どうして体当たりしてきたのかな？」  
原因や状況を考えられるように投げかけてみましょう。  
(夢中で遊んでいたから、お互い気づかぬうちにぶつかったのかな?)
- ③ 「喧嘩にならない方法はなかったかな？」  
自分の言動を振り返り、怒りの感情を少しずつコントロールしていきましょう。



お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。  
総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)  
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)