

# 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3】



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・・・

雨が続く季節となりましたが、あと2週間もすると夏休みです。今回は、友達関係を築くタイプ別のアプローチの最終回となります。

#### ◇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「受け入れてもらえないタイプ」へのアプローチの仕方について考えていきます。



#### ○受け入れてもらえないタイプ

このタイプの子供は、自分が友達から受け入れてもらえない理由がわからないため「友達から無視された。」「わたしだけ、遊びにに入れてくれなかった。」というような経験をしてしまうことがあります。

どうして受け入れてもらえないのでしょうか。要因の一例として、自分の考えを押し通そうとしたり、些細なことで頭にくるとそれをコントロールして気持ちを落ち着かせることが苦手だったりすることがあげられます。しかし、自分ではそれに気付けないため、友達と喧嘩になりやすく、せっかくできた友達との関係もうまくいかなくなり、結果として受け入れてもらえなくなってしまいます。【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】で紹介した「すぐ喧嘩タイプ」の子供へのアプローチと同様に、自分の言動を振り返り、その時の態度や感情をコントロールできるようにすることが大切です。

#### <自分の言動を振り返る>

友達との関係がうまくいかなかった時のことを一緒に考え、言葉に表していくとよいと思います。

例えば「わたしだけ、鬼遊びに入れてもらえなかった・・・。」と子供が悲しい顔で話してきたら・・・

- ① 「遊びに入れてもらえなくて悲しかったんだね。」まずは子供の気持ちに共感しましょう。
- ② 「でも、どうして入れてくれなかったのかな？」原因や状況を考えられるよう投げかけてみましょう。しかし、子供は「わからない。知らない。」と言うかもしれません。その際には、もう少し詳しく状況を聞いてみるとよいと思います。
- ③ 「いつも入れてくれないのかな?」「この前は一緒に遊べたんだよね。その時に何かあったかな?」受け入れてもらえない理由(約束やルールを守れない。人の話を聞かず自分の意見を通す・・・等)に気付けるよう、じっくりと話を聞き、「次は～できるといいね。」と励ましてあげてください。

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)