

桜が開花し始め、春のにおいを感じるようになってまいりましたね。

前回に引き続き、「過干渉が与える子どもへの影響と保護者ができる対応」についてお伝えいたします。

<過干渉が子どもに与える影響について>

《心への影響》

常に漠然とした不安を抱く。

過干渉によって自分で考え、行動した経験が乏しいため、いつも不安で安心感が持てず、結果として自分に自信がなくなる傾向にあります。



《成長への影響》

無気力・無関心につながる。

自分に自信がないため、色々なことに興味・関心を持つことが少なくなり、自発的に何かに取り組まないという傾向が出てきます。「やってみよう」よりも「どうせ自分にはできないし……」という気持ちになってしまうのです。

《人間関係での影響》

受け身になり人との距離感がつかみにくい。

何も言わなくても助けられてきた経験から、他の人に助けを求めたり頼ったりするのが苦手になりやすいです。そのため、受け身の姿勢になり人との距離感がつかめず、結果的に他人と深い関係をつくりにくくなってしまいかもしれません。



<保護者ができること・覚えておきたいこと>

子どもが助けを求めたら助けよう

過干渉か適切な干渉かの判断は、子どもの状況によって違うため、難しい問題でしょう。しかし、一つの目安に、子ども自身が助けを求めているのか、そうでないのかということがあります。子どもが自らの意思で助けを求めるまでは見守り、助けを求めてきたら関わるというスタンスが大切です。過干渉にならないためには、子どもをよく観察し、状況を読み取ることが大切です。

やってあげるよりも応援してあげる



すぐに助けを求めたり自分でやろうとしなかったりする子どもへは、手を出してあげるよりも、応援してあげるとよいでしょう。

「待ってるよ」「やりたいうようにやってごらん」「見てるよ」と声をかけるだけでも、子どもの不安が和らぎ、勇気が湧いてくるものです。

子どもの不安が減ると、大人の不安も減ってきます。「過干渉にならないように」と思うあまり急に突き放すことはしないで、「大丈夫だよ」「失敗してもいいんだよ」と伝えて、子どもを安心させましょう。

つい手助けしたくなるラインを知る

親がつい手助けしたくなる場合は、まずは自分がどの段階で手助けしたくなるのかを、認識することから始めましょう。例えば、通学前の朝の準備をモタモタしている小学生のお子さまなら、口や手を出したくなるのが、家を出る何分前なのか認識してみるといいでしょう。そして手助けしたくなったタイミングで一呼吸おいて、もう一歩待とうとすることで、だんだん待てるようになっていきます。親自身が手助けせず、待てるようになることも大切です。



過干渉にならないためには、まずは、手助けする前に一呼吸おいて子どもを見守ること、そして助けを求められた時に助けることが大切です。「手を出さずに見守る」、言うのは簡単でよね、つい手を出したくなることもありますよね。ですが、まずは自分の待てるラインを知り、少しずつそれを延ばすことで子どもと穏やかに接するきっかけになればいいなあ、と思い提案させていただきました。ぜひ、お試しください☆