

2016.12.06

## <なにもしていなくて、思春期から始めたい方に！>

奥平綾子

まずは「**カレンダー（巻カレ）**」です。本人が自分のを持つのが一番ですが、もし、嫌がるようなら、本人にわかる情報で、家族の「巻カレ」を作るといいでしょう。それを気にし始めると、本人の情報も書いてもらいましょう。これで「**自分の一年**」ができます。

次に、今日の「**スケジュール**」ですが、これも、本人が示されるのも嫌なら、「みとおしボード」に、「お母さん・お父さんの予定」を書きましょう。毎日書くことで、気にされていきますので、そうすると、「ねえ、あなたの予定も書いておいてくれる」と本人用の「みとおしメモ」や「みとおしボード」も用意しましょう。「**自分の一日**」ができます。

子供と親の距離が近いなら、「**本人の部屋**」を作ってください。「**本人のものは本人が選ぶ**」が原則。家具や寝具や日用品なども、本人が選び、「**崇作り**」をすることく、部屋へ運んで行き、本人のものだけに囲まれるようにします。親が良かれと思うものや、壊されてはいけないものなどは置かないでください。押入れを一つ開けて「**カームダウン**」にしましょう。部屋に居るときは声をかけず、イライラしたときも、こちらからの働きかけをやめて、部屋に行くのをじっと待ってください。これが「**自分の空間（居場所）**」です。

親御さんに絡まってくる人は、大人から喋られすぎです。なので、親の方が黙ってください。あれこれの提案をやめ、「**不用意に話さない**」。どうしても伝えたいことがあったら、「おはなしメモ」や「M I T E C Aバー」などを使い、無音で示してみましょう。「**えらぶメモ**」に丸をしてもらうのもいいですよ。説明も「**四コマ**」や「**どうして**」を使います。音声を減らすと、自分で発信しないといけなくなりますので、「**自分の言葉**」がでできます。

本人が「**言うてきたことは、見える化して、確認し**」、できるだけ叶えます（もちろん、できないことは、理由を伝え断ります）。どんな結果になっても、後始末はしないでください。例えば、先日息子と、マクドナルドへ行ったのですが、「店内改装中・ドライブスルーをご利用ください」と看板にあったのです。幼児学童期なら「マクドナルド、おやすみやね〜。ドライブスルーで買えるよ〜」など提案する場面でしょうが、思春期からは「**どうするんだろ**」と「**黙って見守ってください**」。そこで起こる「**葛藤も次の行動を決めることも本人から取り上げない**」こと。つい提案、後始末しそうになるでしょうが、しないことに慣れていってください。本人が判断する、「**自分の行動**」となっていくます。

また、「**親と財布を分ける**」。お小遣い制にします。それが「**自分のお金**」になります。まずは、このあたりから、少しずつ、GO〜！