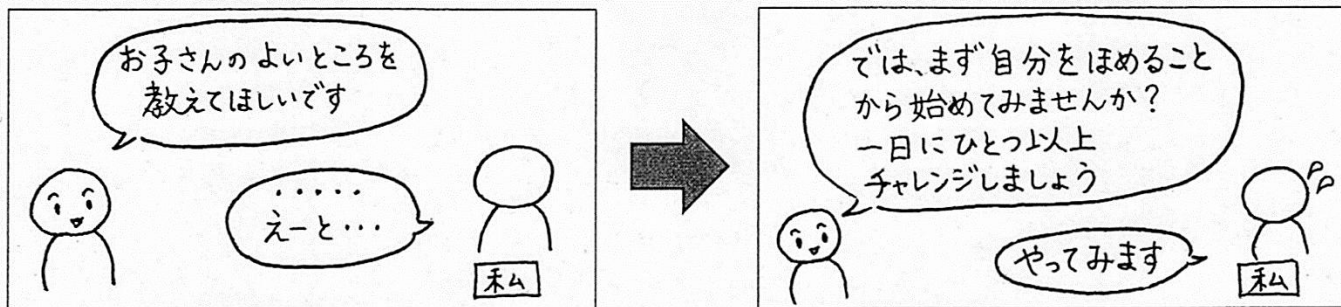


～ よいところ・できていることに気付く習慣 ～

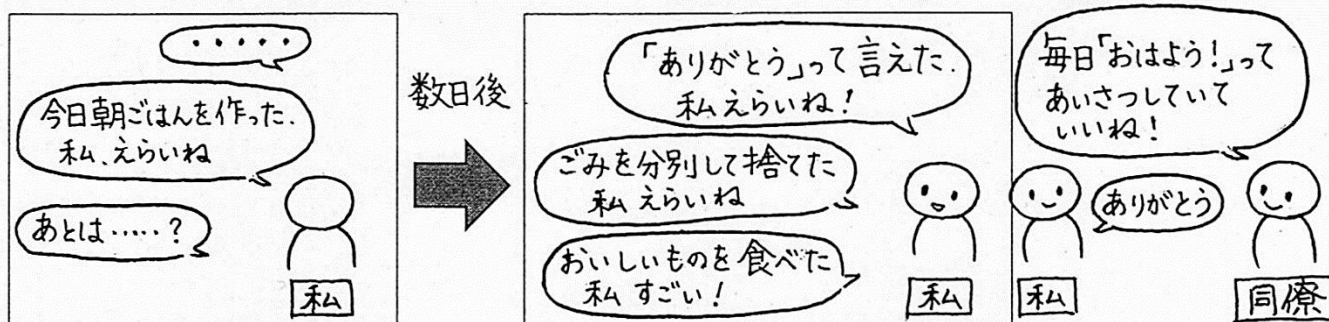
「お子さんのよいところは何ですか？」と尋ねられたとき、どのように答えますか？すぐにいくつも答えられる方がいるかもしれませんが、なかなか思い浮かばずに悩む方もいるかもしれませんね。

そのようなとき、まず、対象を自分に置き換え、自分をほめる（認める）ことから始めてみませんか？

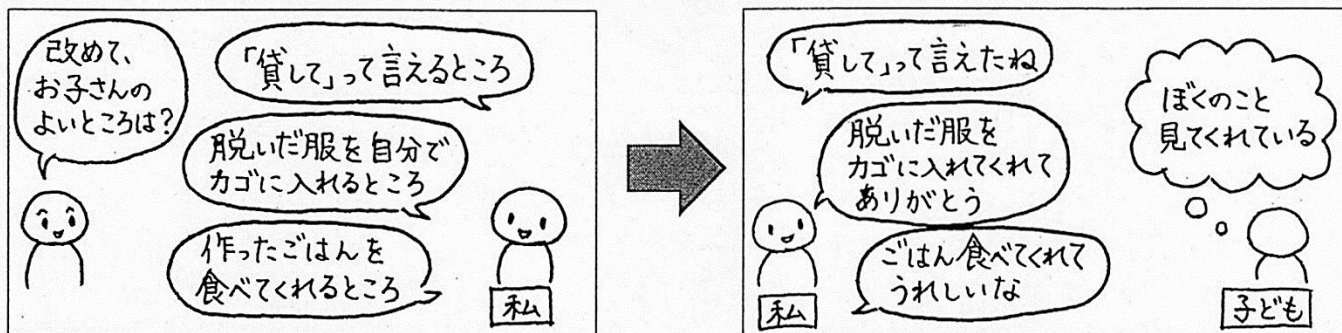


日常の小さな行動について、「〇〇できた。私えらいね。」と言葉にしてみます。これまで「できて当たり前」と思っていたようなことから、まずは認めてみましょう。最初は難しくても、慣れてくると次々に表現できるはずです。

家族や友達、同僚に言ってもらう経験があってもよいかもしれませんね。



自分のよいところに気付く（ほめる、認める）習慣は、
相手のよいところに気付く（ほめる、認める）習慣にもつながります。



大人になると誰かにほめられる（認められる）場面が少なくなりますよね。でも、実際に自分がほめられる（認められる）状況を想像してみてください。そこで感じる気持ちは、子どもたちの気持ちでもあります。

日常生活の小さな“よいところ・できていること”を、ぜひ言葉で伝えてみましょう。