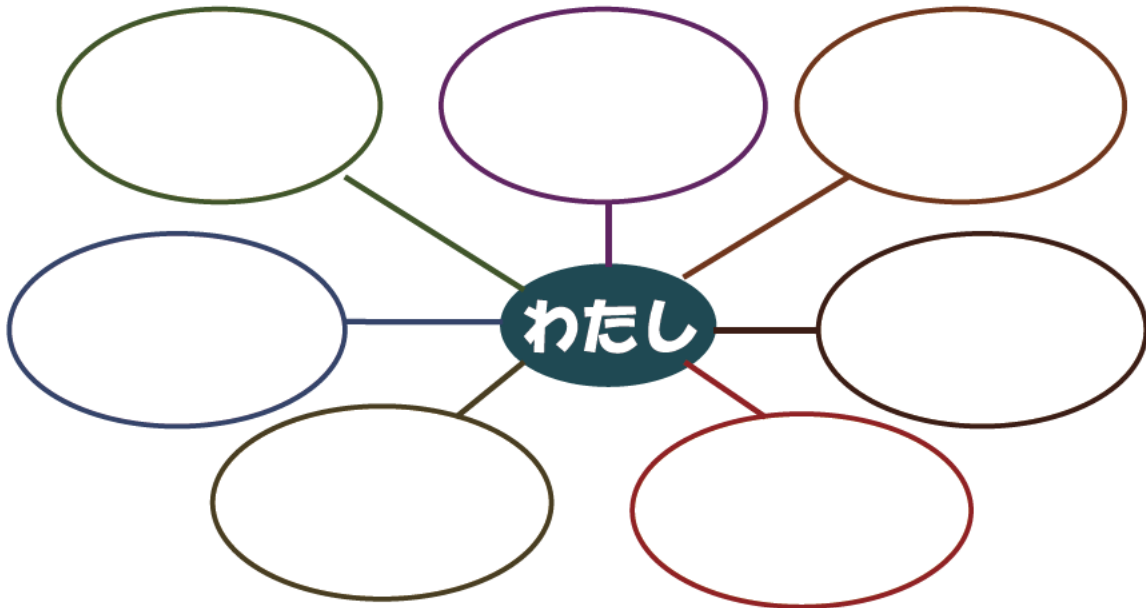


入門編
テーマ 2

わたし・発見②

魔法のことばをつくろう

これまで、だれかからもらった元気の出た言葉は？
どんな気持ちになりましたか？ 書いてみましょう。



自分が自分にかけることばを考えてみましょう。

- ポイント**
- 否定的な言葉は使いません
 - 無理に元気の出る言葉は使いません
 - 自分が素直に聴くことができる言葉を使います

- ・何が一番大切なのか私はわかっています。
- ・人は岐路に立った時に、必ず良い選択をします。
- ・私は私。これでいいのだ。など

Large empty rectangular box for writing.

ふりかえり・感想

Large empty rectangular box for reflection and感想 (thoughts).

シートの趣旨

「元気が出ないとき、失敗したとき、『わたしはだめだ』と落ち込むとき。
そんなときに、自分が元気になる『魔法のことば』を作りましょう。」

デコパージュしても良いです。

今日は自分を思いっきりほめてみましょう。

デコパージュ

飾り付けを工夫すること。

シートを色用紙に印刷したり、色ペンやシール等を使用したりして工夫してみましょう。

子どもを産み育てることはステキなこと。

子どもと出会っての感動は他の何にも代えがたいものです。

迷ったり、悩んだりするけれど、この子の寝顔を見ると優しい気持ちになれるという人も少なくはありません。

あなたにとって、子どもは大切な存在。

それと同様にあなた自身もとても大切な人です。

毎日の子育てに追われ、自分のことが後回しになっていませんか？

親になったって、わたしはわたし…

親になった今こそ、新しいわたしが発見できるも。

環境が変われば、私も変わった…？

さあ、そんなわたしに出会いましょう！

子どもをほめる

子どももほめるところはたくさんあります。子どももほめるコツは同じ。

「わ～、たくさんご飯食べたね」「早く起きることができたね」「こんなことができたね」など、特別なほめ言葉を使わなくても、子どもの行動を口にすることでいいのです。

時にはおてつだい頼んでみて、できたら、ほめることをしては。

「新聞をとって」「すご～い。ていねいに渡してくれてありがとう。」

おてつだい

4歳になる子どもが「お母さん、読んで」と絵本を持ってきました。「今、ご飯を作っているから、あとで読んであげるね」と言っても聞き入れません。

「じゃあ、お母さんと一緒に手伝ってくれる？」と言うと、茶碗や箸をテーブルに並べました。

「手伝ってくれたから、早く用意ができたわ。ありがとう」と言う、「次は何をしようかな」と張り切っています。家族からもほめてもらって、「明日からは、私がお茶碗係になるからまかせてね」と自信たっぷりの笑顔で言いました。

食後に絵本を読んでもらい、満足して眠りにつきました。

