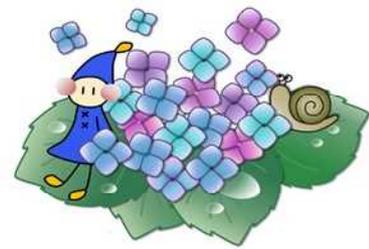




# 子どもが変わる心の水

子育てには、悩みがつきものです。  
「勉強をしない」「反抗する」「学校に行きたがらない」「自分を傷つけるようなことをする」など、子どもを見ていると気になることがたくさんあります。



心配して言って聞かせても、子どもはなかなか変わってくれません。どうしたらいいのでしょうか。

実は、子どもの問題は、子どもの中にあるのではなく、関係の中にあると言われています。子どもを変えるためには、親の関わり方（コミュニケーションパターン）を変えることが必要です。



土の中に根を張って立つ木のように、子どもは、「自己肯定感」という自信につながる根を張って立っています。水が不足すると、根がぐらぐらしてきて、精神的に不安定になり、自信がなくなり、頑張れなくなってしまいます。

子どもは、自分と関わりのある人たちから「心の水」をかけてもらうことをいつも待っているのです。

さて、「心の水」とは、何でしょうか。どのようにしてかけてあげることができるのでしょうか。裏面に「心の水」の正体と「心の水」のかけ方の極意を紹介します。

# 子どもが変わる「心の水」のかけ方

「心の水」の正体は、自尊感情を高める言葉かけです。

## 「心の水」のかけ方の極意

- ☆目に見えたこと、ちょっとした変化を言葉にする
- ☆名前を呼んで挨拶する（〇〇ちゃん、おはよう）
- ☆その時、その場でほめる
- ☆具体的にほめる（どこがどんなふうがいい）
- ☆人格をほめる（優しい、誠実、意志が固い、おおらか）
- ☆その子自身の以前と比べて現在をほめる（他人との比較ではなく）
- ☆ほめて教えてもらう「どうすればそんなに〇〇できるの？」



## 書籍紹介

「子どもの心のコーチング」 PHP出版

著者：菅原裕子



親が「子どものコーチ」として、内なる能力を引き出し、自分で考え、答えを出せる子どもに育てようという内容です。子どもの成長に従って、保護者から親になる意味を知り、ハッとさせられます。具体的なコーチング法が満載です。



## こどもなやみそうだん

あなたのスマホから、なまえやかおをしられずに、なやみのそうだんができます。QRコードをよみとってそうだんしてください。  
※すぐにメールのへんしんができないときがあります。



## 子育て相談（不登校など）

### ●相談方法

- ・電話 0965-33-6145（相談室直通）
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp（または、上のQRコードから）
- ・面談 やつしろ子ども支援相談室

（八代市役所4階教育サポートセンター内）

### ●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

※相談無料。匿名で相談できます