

# 夢実現コーチングのポイント

10月の東小の夢実現コーチングは、自分をほめよう！

「ナイス！ OK！ すばらしい！ さすが！ すごいね！」です。



**【ほめて育てる！】**

みなさんは、人をほめることが得意ですか。

子どもを注意したり、叱ったりすることはできても、子どもをほめることは、意外と難しいものです。

誰でも、注意されたい、叱られたいばかりでは、自信をなくしてしまい力を発揮できません。

逆に、認められたい、ほめられたいすると、とても気分が良くない能力以上の力を発揮することがあります。

ほめることは、自己肯定感や自己重要感を満たすことです。

ほめることが大切なのは、子どもの自己肯定感や自己重要感を満たして、自信をつけることにつながるからです。

ほめることは、自己肯定感や自己重要感をストレートに与えることができます。

人をほめることは大切ですが、まず、「自分ほめ」からです。自分が元気でないと、人をほめることができにくいからです。

大人も子どもも「自分ほめ」で、自己肯定感や自己重要感を満たして、自信をつけていきましょう。

「ナイス！ OK！」 「すばらしい！ 最高だね！」 「さすが！ すごいね！」と自分への言葉にすることで、自己肯定感や自己重要感が満たされ、ぐんぐん良い方向に向かい、伸びていきます。

「自分ほめ」の良い言葉のパワーを試してみてください！