

『子どもが幸せになるお母さんの言葉』

(PHPのびのび子育て10月増刊号)

本書に収められた2つの論文を紹介します。

◆「自己肯定感が育つ5つの言葉」(井戸ゆかり)

- ①認める言葉 「がんばったね」
- ②共感する言葉 「つらかったね」「楽しかったね」
- ③励ます言葉 「もう少し」「一緒にやろう」
- ④慰める言葉 「大丈夫よ」
- ⑤感謝する言葉 「～してくれて、ありがとう」

◆心のくせをチェンジ(竹内エリカ)

お母さんの「心の7くせ」

- ①「急ぎなさい!」「早く!」
- ②「〇〇しなさい!」
- ③「大丈夫?」「〇〇した?」
- ④「もう知らない!」
- ⑤「あなたはダメなんだから」
- ⑥「いつも〇〇なんだから」
- ⑦「〇〇しないと△△するわよ!」