

究極の子育て

おおた としまさ プレジデント社 2020.11

本書の表紙には「10歳までに一生ものの土台ができる」と書いてあります。帯には「ただひとつ大切なのは、子どものありのままを認め、見守ること、それだけで、子どもはぐんぐん伸びていく！」とあります。いくつか、印象に残った部分を紹介します。

◆レジリエンスを鍛える4つのトレーニング

- | | | |
|----------------|---------------------|--------------|
| 1 「I am」マッスル | 「私は〇〇」 | 例 優しい |
| 2 「I can」マッスル | 「私は〇〇ができる」 | 例 泳げる |
| 3 「I like」マッスル | 「私は〇〇が好き」 | 例 野球 |
| 4 「I have」マッスル | 「私には〇〇がいる、〇〇を持っている」 | |
| | | 例 父、アイドルのサイン |

◆キレやすい子供に育ててしまう親の言葉 3つのNGワード

- 1 事実を確認する前に決めてつける言葉
- 2 気持ちの代わりに「なんで？」を使う言葉
- 3 ものごとを否定的に伝える言葉

◆子供との適切な距離を知るには

意識してほしいのは、「子どもを見ているときの自分の気持ち」「うちのこまんざらでもない」と余裕を持って思っているときは、ちょうどいい距離
イライラしている時は、距離が遠すぎるか近すぎるかのどちらか