

# 『子どもの自己肯定感が高まる天使の口ぐせ』

白崎あゆみ マキノ出版 2020.9.

著者は「子育て悩みの共通点は、子どものためにやってあげたいという気持ちがとても強いこと」だと冒頭で述べています。大人の言葉を帰るだけで子育ては楽しくなるとも書いています。

## ◆悪魔の口癖例

(天使の口癖)

- |                   |   |                             |
|-------------------|---|-----------------------------|
| 「あなたは賢い、自慢の子」     | → | 「あなたは何よりも <b>宝物</b> 」       |
| 「自分で決めたことでしょ」     | → | 「何か考えが <b>変わった?</b> 」       |
| 「ビリでもいいのよ」        | → | 「 <b>応援</b> しているよ」          |
| 「できると思うから、やってみよう」 |   |                             |
|                   | → | 「いいね! どこに <b>魅力</b> を感じたの?」 |
| 「片づけなさい」          | → | 「 <b>一緒に</b> 片付けない?」        |
| 「時間がなくなっちゃう」      | → | 「何分あればできそう?」                |
| 「泣いてる子嫌い」         | → | 「 <b>涙が止まったら</b> ギューしようか」   |
| 「ちょっと待って」         | → | 「やってごらん、いつでも <b>助けるよ</b> 」  |

## ◆無意識に使いがちな悪魔の口癖

「できるじゃん!」「ちゃんとして」「がんばってね」「さっさとして」「ダメだよ」などが代表

## ◆子どもに伝わらない褒め方

- 1 その場限りのご機嫌取りで無意識に褒めている
- 2 子どもをコントロールするために「褒める」を手段にしている