

ポジ言葉の「あいうえお」と「さしすせそ」

あ	ありがとう	さ	さすが
い	いいじゃん！	し	じょうず
う	うまいねー	す	すごい
え	えらい	せ	センスいいね
お	オッケー	そ	そうだね

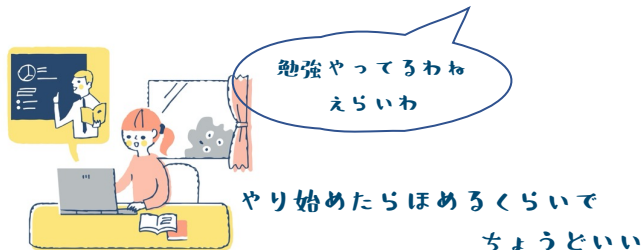
まずはポジ言葉を口ぐせにすることが目標で、深く考えずに使いやすいものから口に出してみる。怒る時はあまり考えず反射的にやってしまうもの。だから、ほめることだってアレコレ考えずに反射的に声を発してみよう！

わたしほめるの下手だけど
ほめたい気持ちはあるんです

という人は中へ



「ちゃんとできたらほめる」ではなく
「少しでもできたらほめる」



考え方3
25%ルールでほめる

お弁当のおかず4品中1品(25%)は手作り、あとは冷凍食品
4品全部(100%)手作りじゃないとほめてもらえないより
手作りした1品を「おいしかったよ」とほめてもらえた方が
次も頑張ろうって前向きになれる、っていうこと。

親子の会話は「でも」「ダメ」「何やってんのよ」
などのネガティブ言葉ばかりで雰囲気悪い。だから、
ポジ言葉(ポジティブな言葉)をたくさん使って、
雰囲気を良くするところから。

ポジティブ言葉 ネガティブ言葉

3 : 1

この比率がうまくいく感情の黄金比と言われている。

考え方1
ほめるというより
ポジ言葉を使うという発想

一見ほめているようには見えないけど
存在そのものを認めるという実は究極のほめ。



考え方4
目に入ったことを
そのまま言う、でもOK!

これだけでなんだかうれしい気持ちになれるもの

女優のように「まあすごい！」なんてオーバーに
ほめる必要なんてない。大事なことは「自分を
見てくれている」と相手に感じさせること。



「一声かける」感覚で、別に淡々としてても良い

好きの反対は嫌いではなく無関心。
何も声をかけられないのが一番辛い。

考え方2
ほめ方よりも
声をかけたという事実が重要

このリーフレットの使い方

重要！

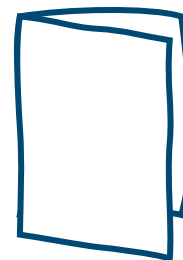
印刷方法

両面印刷し、**真ん中で折って**、ミニリーフレットっぽくしてください。

(真ん中で折って使うことを想定して内容を構成しています)

両面印刷をする際には「**短辺を綴じる**」を選択して印刷してください。

そうしないと、表面と裏面で上下反対に印刷されてしまいます。



折らないで渡すと
内容がわかりにくくなります。

印刷はカラー・モノクロのどちらでも対応していますが、
断然カラー刷りがお勧め。

どう使うの？

保護者の方との面接の中で「**ほめるときのポイントが書かれています**」と言って渡して、一緒に読み合わせをしながら説明したり、面接を終わる時に「お子さんへの関わりの参考に、お時間があったらお読み下さい」と言って渡したりしてください。

