

# 子育てコーチング その2

今回はまずお母さんのメンタルを整える大切さをお伝えしました。



今回は目指している状態に自らの意思、  
努力で到達できるように導く

「子育てコーチング」の具体例をお伝えします。

子育てコーチングの基本は子どもの「やる気」と「自信」を引き出すことです。それには「目に見えたこと」「ちょっとした変化」「あたりまえを認める」の言葉がけが重要です。

この言葉がけは承認と呼ばれるコーチングスキルであり「あなたのことをよく見ていますよ」「関心をもって見ていますよ」というメッセージになります。

## ■目に見えたことを伝える例

今日はいっぱい遊んだね！  
たくさん汗かいたね！

## ■ちょっとした変化を伝える例

ひとりで起きられるようになったね！  
上手に顔を洗えるようになったね！

## ■あたりまえを認める例

しっかり挨拶できたね！  
妹に優しくてうれしい、ありがとう！

一見、簡単そうな言葉がけですが意識しないとできない言葉がけです。

これらの子どもの存在そのものを認める言葉がけを多く行うことで子どもの承認欲求が満たされ、自己肯定感が育まれます。そして自己肯定感の高くなった子どもは「やる気」と「自信」が引き出されていきます。大人の意識の持ち方とこのような言葉がけが子どもを伸ばします！

