



スクールカウンセラーだより No.6

スクールカウンセラー

ほめ言葉は、 素直に「ありがとう (☺><☺)。♡♡」と受け取ろう！

日本人の場合、ほめられてもあえて否定したり、素直にうけとめなかったりする「謙遜」の文化が根強くあるため、

「いえいえ、そんなことはないよ・・・」「自分なんて全然・・・」
「私よりすごい人はたくさんいるし・・・」などと返してしまいがち。

でも脳は自分の言葉にだまされやすいので、
無意識のうちに自分を過小評価し続けるうちに、自分はできない人間だ、と脳が思い込んでしまいます。

また、ほめてくれた相手のことを嘘つきだ、と認定することになりますよね。

ほめられたり良い評価をもらったときは謙遜せずに、素直に「ありがとう」と受け止めるようにしましょう。

<保護者の皆様へ> 気を付けたい一言！！！！

やればできるのよ！ は、

⇒ やらないとできない人 (>_<)

今はできていない を植え付けてしまっている。

結果ではなく、頑張った、努力した過程そのままを言葉にして伝えてみましょう。

★毎日、頑張ってるね！ ★楽しんでるね！ ★どこが大変だった？
★集中してたね！

<9月の来校日>

9月2日(金) 6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火) 30日(金)