

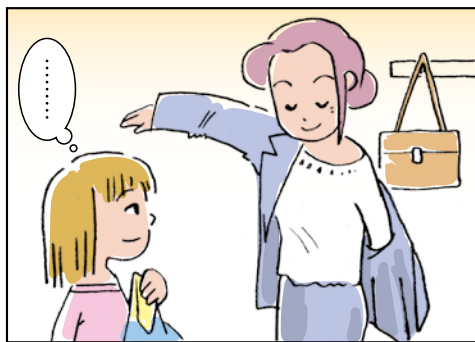
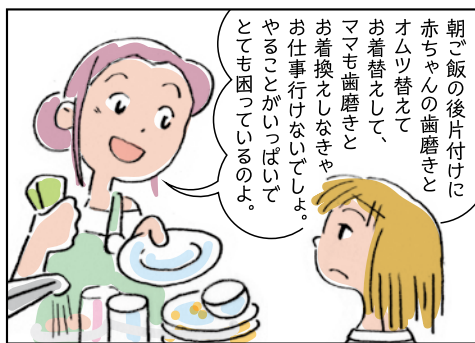
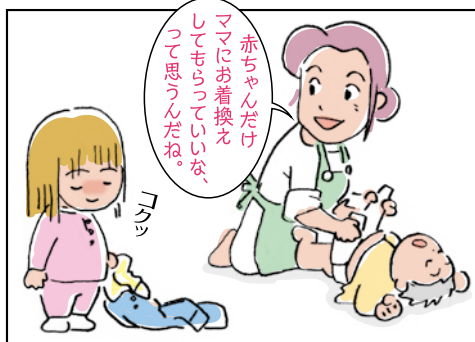
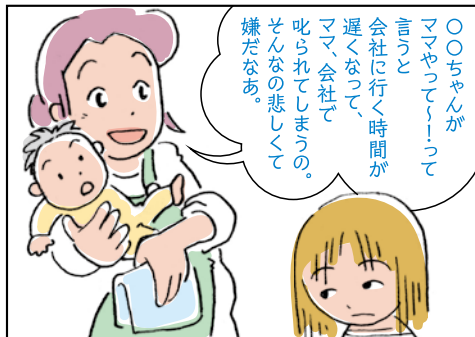
CASE.03… 自分で着替えて!

**幼稚園児のママより** 二人の娘(3才、1才)の朝食、食器洗い、歯磨き、着替え、次女のオムツ替え…それに加え、今年から働き始めた私自身の身支度。毎朝てんてこ舞いのため、3歳の長女には自分のことは自分でやってほしい。長女が「ママやって～」となかなか制服に着替えようとしない。私は、次女の着替えをしているし時間がなくてイライラ…。

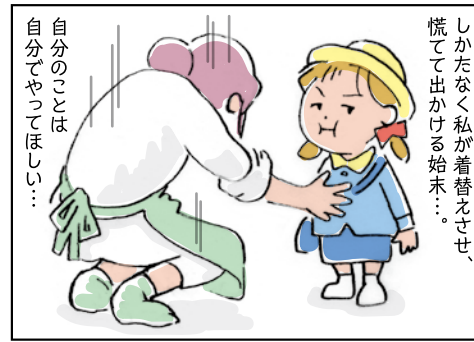
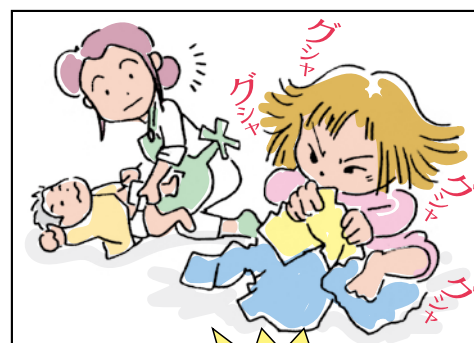
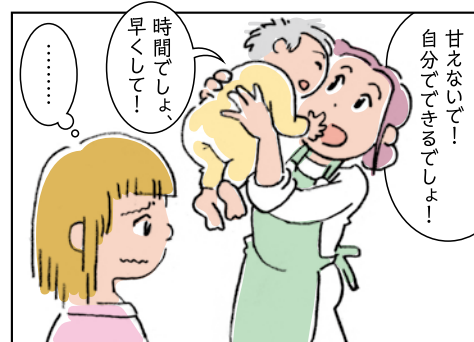
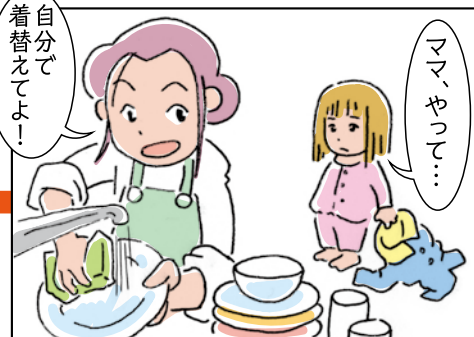
ママの感想

幼い長女が、甘えたい気持ちでいることは分かっていました。今までは、甘えたい気持ちを受け取らず、やれることは自分でやらせることが躰と考えていました。また、毎朝私には時間的な余裕がなく手が回らないという状況でした。今回、**三部構成のわたしメッセージ**で娘に伝え、娘の気持ちを**能動的な聞き方**に切り替えて聞くと、あら不思議！娘が自分で着替え始めたのです。心の底から嬉しかったです。すかさず、**肯定のわたしメッセージ**で娘に嬉しい気持ちを伝えました。娘がきっと私からのメッセージを自分なりに理解し、自分から行動した健気さに感動しました。

After



Before



親がイライラを感情に任せてぶつけられないで済む。  
 子どもの思いやりの心を育てる声のかけ方…  
**三部構成のわたしメッセージ**、**能動的な聞き方**、**肯定のわたしメッセージ**

