

自分をたくさんほめてあげよう！！ 今日ほめほめ DAY

みなさん、今日も元気に過ごしていますか？今日も「ステイホーム」していたみなさん！素晴らしいです！とても頑張っていますね！皆さんが家で過ごすことで、誰かの命を守ることに繋がっています。頑張っている皆さんに拍手を送ります！ぜひ皆さんも自分自身の頑張りをたくさんほめてあげてください。別に特別なことがなくてもいいんです。あなたが今日元気で1日を過ごしたことです。それが最大のほめほめポイントです！



自分で自分をほめるなんて恥ずかしい～と思っているあなたは…

頭の中で自分をほめてくれるキャラクターを作ってみよう！そのキャラクターにほめてもらうシーンをイメージしてみましよう！

ご飯を残さず食べられたんだね。それはすごいぞ。がんばったね！



朝、時間通りにおきられたんだね！すごいぞ！

え！寝ぼうしたのに、急いで学校に行ったんだ！それはえらかったね！



<引用文献>

「イラスト版子どものストレスマネジメント～自分で自分を上手に助ける 45 の練習」

伊藤絵美著 / 合同出版