



心が躍る 魔法の言葉!

ありがとうの効果!

子どもが保護者に言われて嬉しい言葉の中で常に上位にくるのが「ありがとう」です。

そして、保護者が子どもから言われて嬉しい言葉の上位も「ありがとう」です。大人も子どもも「ありがとう」の言葉には心が躍りますね!

乳児期からのコミュニケーションツール!



友だち同士の関わり合いの中に、玩具の貸し借りがあります。「貸して」「どうぞ」の後に「ありがとう」の一言があって初めて円満な貸し借りが成立します。まさに「ありがとう」の言葉は、乳児期から使えるコミュニケーションツールです。

「ありがとう」がもたらす効果は?

感謝の気持ちを持ったり伝えたりする事で、幸せホルモンのセロトニンや幸福物質のドーパミン、ポジティブな気持ちになれるオキシトシンが脳内に分泌されます。

「ありがとう」の一言で心も健康になれそうですね!



「えらいね」を「ありがとう」に変える!

「えらいね」は、行動を評価する言葉なので、子どもは評価を気にして行動するようになります。お片付けをしてくれた時に「えらいね」ではなく「助かったよ、ありがとう!」と声をかけるようにしてみてください。子どもは、喜んでいるお家の人を見て「役に立って嬉しい!また、お片付けしよう!」と思うはず。「役に立てた!」「必要とされているんだ!」と自己肯定感を高めることにもつながります。



一日の中で小さな褒めポイントをたくさん見つけて「ありがとう」をたくさん伝えてあげましょう。きっと「ありがとう」をたくさん言える子どもに育ちますよ。