

# これであなたもホメ上手



「子どもをほめて育てたい」と思っているのに、「ほめる」ことより「叱る」ことが多くなってしまふ、という方はいませんか。

## ●叱ってはいけないの？●

- ・ほめる育児といっても、何でもほめれば良いということではありません。他人に迷惑をかけるようなことや間違っただけのことをしたときは、叱らなければなりません。
- ・叱るだけで具体的に「どうしたらよいか」を伝えていない場合や、大人の注目を引きたい場合などの理由から好ましくない行動を繰り返すこともあります。なぜよくなかったのか、どうすればよかったのかをきちんと示すことが大切です。

## ○ほめることのメリットは？○

- ・ほめられることで、子どもは「認められた」という喜びを感じ、自己肯定感が高まります。自己肯定感が高まることで、苦手なことにも挑戦しようとする意欲につながります。
- ・子どもが「できて嬉しい」ことを、大好きな家族に「できたね」と認められることはポジティブな経験となり、次の行動に繋がります。

## ●なにをほめたらいいの？●

- ・よい結果や変化など、結果をほめるだけでなく、そこに達するまでのプロセスもほめましょう。結果だけをほめるより意欲が出やすく、その意欲も継続しやすくなります。
- ・今できていることで、当たり前と思うことでも「すごいね」優しね」などとほめてあげましょう。

## ○どうやってほめたらいいの？○

- ・「いいな」「がんばったな」「またしてほしい」と思った行動はすぐに言葉や態度で表現し、ほめるようにしましょう。
- ・心の中で思うだけでなく、「〇〇できたね」と行動を承認し、さらに「嬉しい」「ありがとう」などお母さんの気持ちも伝えてみましょう。



## 効果的にほめる4か条!

- ① 今できていることを「見つけて」ほめる
- ② すぐにほめる
- ③ 「ごほうび」とセットでほめる
- ④ 具体的に伝える



### ① 「見つけて」ほめる

- 何をほめたらいいか迷ったときには、今できていることを「見つけて」ほめましょう。日ごろから子どもがしていることに目を向けることで、以前よりできていることや自分で考えて行動していることがたくさんあります。また、子どもの行動が望ましい方向に進んだらほめてあげましょう。

### ② すぐにほめる

理想は

0.5秒!

- 結果だけでなくプロセスもほめるようにしましょう。例えば片づけの場面で、片づけ始めたらほめる、片づけをできていることをほめる、そして全部終わったらほめる、とすると3回もほめるチャンスがうまれます。
- ほめることで子どもがすでにできている行動を増やし、持続させることもできます。スムーズステップでほめることを心がけていきましょう。

### ③ 「ごほうび」とセットでほめる

- ごほうびとは、好きなものを与えることではありません。「すごい! すてき!」などの言葉を使い、頭をなでたり抱きしめたり、また「〇〇ができたなら遊ぼう」など子どもの好きなことをすることです。子どもが喜ぶほめ方を考えてみましょう。



### ④ 具体的に伝える

- ほめるコツとして、子どもの行動を具体的に伝えることも重要です。「ズボン履けたね」「ドア閉めてくれてありがとう」など、些細なことでも見ていてくれるという安心感があり、成長を認められることで今後の励みになります。

## 最後に…



- 日々の育児・家事を頑張っている自分自身の頑張りを認め、ほめてあげてください。
- 子育てをする大人が元気であること、気持ちに余裕を持つことが大事です。子育てで悩んだときは園や支援センターの先生、保健師など子どもを多くみている人に相談しましょう。

