

# ほめて育てよう

「子どもをほめて育てたい」と思っている人はたくさんいると思います。

しかし、子どもは大人のまねをしようとしても上手くできず、かんしゃくを起こしたり、だだをこねたり……。また、好奇心が旺盛で、いたずらも盛んです。

こうした子どもの行動についてイライラ。ほめることよりも先に注意が口から出てしまうものですね。

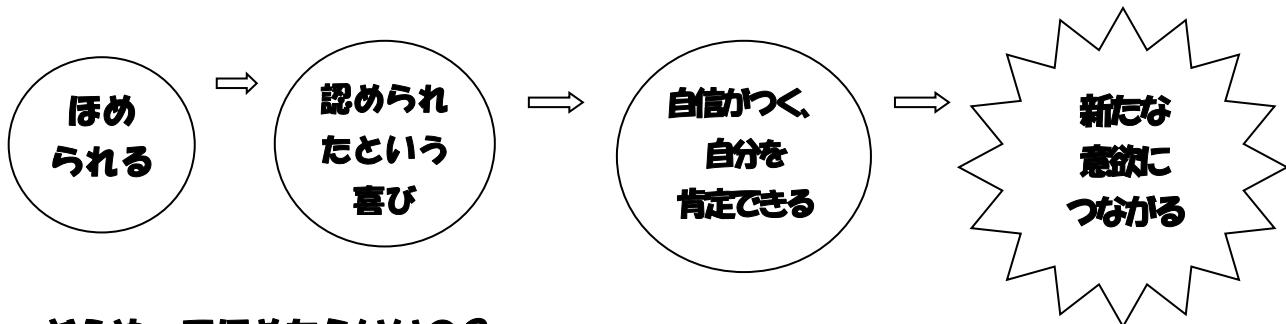
ほめられることは大人でも気分がいいことです。子どもにとっても同じです。「がんばったね」と自分のしたことを“認めてもらう”ことは何よりも嬉しいことです。

## ほめるってどういうこと？

子どもは大好きな家族にほめられ・認められることで喜びを感じます。

「子どもの育つ力」はほめられた満足感からうまれてきます。また、次のステップへ挑戦する気持ちもそこから芽生えてきます。

それは、結果として子どもの自立心を伸ばすことにつながります。



## どうやってほめたらいいの？

- ・ 「いいな」、「頑張ったな」、「またして欲しい」と思った行動は、すかさずその場でタイミング良く言葉や態度で表現しましょう。
- ・ 「〇〇できたね」、「嬉しい」、「ありがとう」など言葉で伝えましょう。
- ・ 目を見て抱きしめる・頭をなでるなど、肌で触れ合いましょう。
- ・ なんてほめたらいいのかわからないときは、ほめたい行動を言葉にしてみましょう。
- ・ 結果だけでなく、頑張ったその過程もほめましょう。

## ほめポイントに気づこう！

### ① 子どもの行動に注目する

「以前よりできている」、「自分で考えて行動している」など気がつくためにも、日頃からお子さんがしていることに目を向けていきましょう。



例えば・・・ごはんの前にいただきますが言えた、手を洗いに行った道を渡る時に左右の確認をした、おもちゃを片付けた

## ② 他の子と比べず、過去からの成長をほめる

「あの子よりできている」という表現より、以前と比べて何ができるようになったのか、成長を認めてもらった方が今後の励みにもなります。



## ③ 子どもの個性に合わせたほめ言葉を

やり過ぎかと思うくらいほめることで次に頑張る子もいれば、言われることがプレッシャーになる子もいます。子どもの個性に合わせてほめ方を考えましょう。

例えば・・・妹に人形を貸してあげたことをほめるとしたら

- ① ギュッと抱きしめて〇〇ちゃん、嬉しそうだね。優しくしてくれてありがとう。
- ② 遊びたかったのに我慢したね。じゃあ、一緒に別の遊びをしようか。
- ③ すごーい！大切なお人形を貸してくれてありがとう！パパにもこのことをお話ししようね。

## ④ 次の行動に結びつくように見届けよう

ほめた後に次の行動や改善点を目標としてあげてみましょう。

例えば・・・

- ① くつをそろえることができたね。またお願いできる？
- ② お茶碗運んでくれてありがとう。お屋は箸も持って来てくれると嬉しいな。

子どもはきっと“またほめられたい”と思っています。昨日できていたことでも、今日またできていたら、繰り返し何度でもほめてあげてください。継続する力になります。



## 最後に・・・

親としては“もう少し”と期待していても、今、できていることをまずは認める気持ちが大切です。上手くできず時間がかかっても、精一杯やった努力を認めてあげましょう。

ほめられて育つ子は、これからの成長過程で困難に出会っても、立ち向かう気持ちや、安定した心が育ちます。

「がんばったね」、「ありがとう」「嬉しいよ」の声かけを今日から始めてみましょう。