

ほめ上手になるためのポイント

毎日の対応の積み重ねが、子どもの考えや行動のベースになっていきます。
一番大事なことは子どもの気持ちをくみとり、共感する事です。

子どもに問いかけたり、相談したりしながら、どうしたらよいか一緒に考えましょう!

1 好ましい行動をほめる

① 子どもの良い態度や行動をほめる

ほめることは実は身近なところにありますが、「できていないこと」や「してほしくないこと」に目が行きがちです。「子どもの良い態度や行動をほめる事」を意識して些細な事でも言葉で伝えてみましょう。ほめられた子どもは嬉しくて自信を持ち、いい行動が増えていきます。

② がんばりを認め、今できている事に注目する

結果だけでなく、がんばった経過の努力を認め、今できている事に注目してほめる事も大切です。親の気持ちも一緒に伝えましょう。

③ 小さなことでも注目をしてほめる

子どもに「もっとしてほしいなと思う好ましい行動」は、小さなことでも注目をしてほめる行動を続けると「うまくできた」「ほめられた」ことが積み重なって自尊心がはぐくまれていきます。

例

(少しでも)自分でご飯をたべた

≫ 「自分で食べられたね!
上手にできたね!」

ちょっとの間でも母が家事をする
間に待っていてくれた

≫ 「待っていてくれてありがとう。
ママ助かったよ!」

お着替えの協力をしてくれた

≫ 「〇〇ちゃんが協力してくれた
から早くお着替えできたね。
ありがとう!」

自分から進んでお手伝いができた

≫ 「〇〇をお手伝いしてくれて
うれしい!きれいになったね!
助かったよ!」

2 子どもへの伝え方

① 良い行動・好ましくない行動が見られたらその時に

② 視線を合わせて

③ 子どもと同じ目線で

④ 穏やかに落ち着いた声で分かりやすく

⑤ 具体的に何が良かったのか・悪かったのかを短く伝える

⑥ 対応は一貫して。自分の感情で叱らない



3 叱るを回避する環境づくり

① 子どもへの指示・約束のしかた

子どもが冷静な時に子どもと目線を合わせて、予告(約束)しましょう。
穏やかに短くわかりやすく伝えましょう。
指示・約束が守れた時には必ずほめましょう。

② 子どもの特性を理解して叱るを回避する

眠くなる時間帯やおなかのすく時間帯の買い物を避ける(ぐずる場面を回避)等、子どもの特性を理解し叱る環境にならないようにすることも大切です。

③ 触ってほしくないものは 届かない所か見えない所に置く

④ 時間に余裕を持つ、準備をしておく

⑤ 次の予定の楽しいことを知らせて、 気持ちを切り替えさせる



4 親の気持ちを落ちつかせる

子どもは気持ちの切り替えするのにとても時間がかかります。泣いてぐずる事も多いですがそれは気持ちの切り替えをするのに必要なステップと考えましょう。

まずは、子どもの感情に巻き込まれないように大人が自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。

例えば…

- ・深呼吸
- ・別の場所に移動する
- ・電話をする(誰かに話を聞いてもらう)
- ・音楽をかける
- ・甘い物を口に入れる
- ・何か飲む

