

子育てが楽しくなるコツ

ほめ方

一言に「ほめる」と言っても、ほめたい気持ちはあってもなかなかできないことや、どうほめていいかわからないこともありますよね。ちょっと視点を変えて、ほめるヒントを見つけてみませんか。

こんなことありませんか？

ついつい怒ってしまう場面でも、こどもの行動に着目してみると好ましい行動が含まれているものです。泣きながらも頑張ったこと、嫌がりながらもやったことをほめてみましょう。

お片付けしてほしいのに...



こんな
声かけ
してみよう！



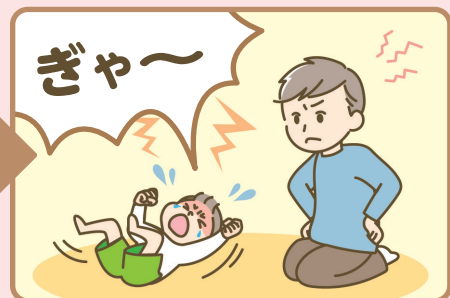
✓ 最初から全部ひとりで
できなくてもOK

ここで
ほめて
みよう！



✓ 片付けはじめた
ことに着目

ぐずらないでほしいのに...



こんな
声かけ
してみよう！



✓ こどもの気持ちを
受け止め言葉にする

ここで
ほめて
みよう！



✓ 次の行動に
誘う

どんなことをほめたらいいの？

いつもできている当たり前のことからほめてみましょう。小さなステップでほめることは、次の行動のやる気につながります。

お着替えしようね
はい

(面倒くさそうに) 脱ぎ始める
まだあそびたかったのに

(もたもたしているけど) ズボンに片足を入れる

着替え完了
ハイタッチ

☑ ほめポイント
やろうとした気持ちに
「いいお返事」

☑ ほめポイント
始められたことに
「ズボン脱げたね」

☑ ほめポイント
途中経過にも注目を
「右足がはいったね」

☑ ほめポイント
完了できたことに
「お着替えできたね」

ほめるときのコツ

短くわかりやすい言葉で

難しく考えず、肯定的な言葉ならOK!
「ありがとう」も素敵なほめ言葉。

近づいて
目を合わせて



行動を見つけたらすぐに

「これからも続けてほしいな」
「もっとやってほしいな」
と思う行動を見つけたら
すぐその場でほめましょう。

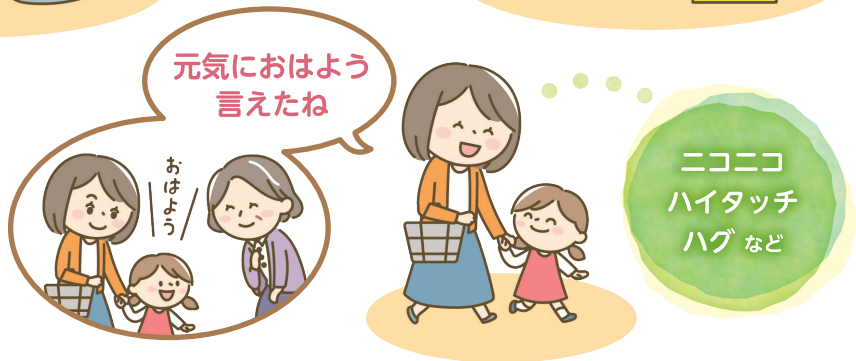
頭をなでる



伝え方はこどもに合わせて

「やったね」「いえーい」など元気にほめられることが好きな子もいれば小さな声で静かにほめられることが好きな子もいます。
ほめた後の表情もよく観察して、こどもの好きなほめ方を探してみましょう。

元気におはよう言えたね



ほめられて(=気付いてもらえて)嬉しいという体験がこどものやる気や頑張る力につながります。まずは一日1回ほめることから始めてみましょう。やってみてうまくいかないことがあっても大丈夫です。よく頑張っている自分のこともたくさんほめてください。また、一人で頑張りすぎず周りの人にも相談しながら繰り返しやってみてくださいね。

発行

港南区こども家庭支援課 (電話:045-847-8413)

監修:ペアレントトレーニングファシリテーター、認定心理士 鈴木紗絵子

令和3年10月発行

区役所では様々な子育てに関する悩み相談を実施しています。
コラムの内容をもっと知りたい方は是非お気軽にご相談ください。