



# 子育てコラム

～ほめ上手になろう！～

R2.5月号

## なにをほめたいの？

よい結果や大きな変化が見られたときだけでなく、できて当たり前と思うようなこともほめる対象です。「ほめる」でよいイメージが



## どうやってほめたいの？



お子さんの「いいな」「がんばったな」「またしてほしいな」と思った行動は、すかさずことばや態度で表現してほめるようにしてみましょう。

「〇〇できたね」「〇〇しているね」と行動を承認し、さらに「うれしい」や「ありがとう」などママの気持ちを伝えることを忘れずに！！

## 4つのテクニックで ほめ上手なママになろう！！



### 1 今できていることを見つけてほめる

日頃から子どもがしていることに目を向けてみましょう。以前より少しでもできていることや、自分で考えて行動していることがたくさんあります。



### 2 いいな、と思ったその時にほめる

「いいな」と思ったらほめ時です。結果だけでなく、がんばりのプロセスもほめるようにしましょう。頭をなでたり、抱きしめたりするのも効果的です。



### 3 ほかの子と比べず、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、過去の自分から伸びたところをほめられ、成長を認めてもらった方がお子さんの励みにもなります。



### 4 ほめっぱなしにせず、次の行動を見届ける

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ほめてあげると、子どものやる気がアップします。

## 子どものほめポイントに気づこう！！



### STEP 1 子どもの行動に注目する

- ほめどころはいつもしている普通のこと、あたり前のことです。
- 「これからもしてほしいな」と思う行動こそ、**ほめるポイントになります**。ほめる時は、お子さんの良い行動を見たまま伝えてあげるだけでもOK！！

こんなふうに声かけしよう

- 「おはよう言えたね！」
- 「1人で靴履けたね！」
- 「お野菜食べてるね！」
- 「トイレ教えてくれたね！」など

### STEP 2 子どもの個性に合わせたほめ言葉を

- やりすぎかもと思うくらいほめることで、次もがんばる子もいれば、言われることでプレッシャーを感じてしまう子もいます。
- ほめるときには子どもの個性に合わせてほめ言葉を考えましょう。また、どんなほめ言葉を喜ぶかなど、子どもの反応も見ておきましょう。



妹に人形を貸してあげたことをほめるとしたら…

- 「〇〇ちゃん嬉しそうだね。優しくしてくれてありがとう。」
- 「遊びたかったのによくガマンしたね。別の遊びをしようか。」
- 「すご〜い！大事なお人形を貸してくれてありがとう！」など

### STEP 3 次の行動に結びつくようにフォローして見届けよう！！

- ほめたことを次もしてもらいたい場合、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。
- 次の行動をしようとしているときに声かけをし、やり終えた後でもう一度ほめると1つの行動で2回ほめられ、最後までやりきれようになります。



たとえばこう言ってみよう

- 「まだ片付け中かな？絵本は本棚にしまえたね。電車も車庫に帰らせてあげよう！」
- 「水やりをしてくれたから、葉っぱも元気になったよ。明日もまたお願いできる？」
- 宿題を取り出したら…  
「宿題始めるんだね！」と声をかけ、やり終えた時に「昨日よりも早くできたね。」などとほめる。

子どもは毎日成長しています。新鮮な気持ちでよく観察してみましょう！！  
お子さんがたくさんのサインを送っていることに気がつくはずですよ😊

