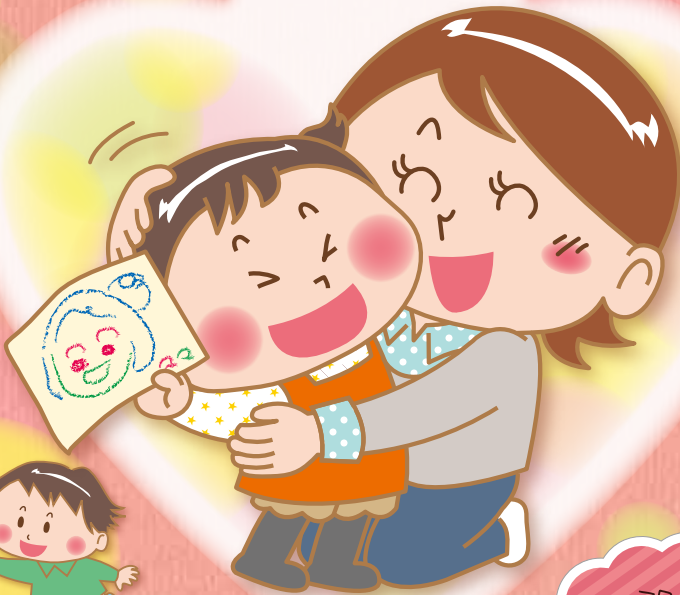
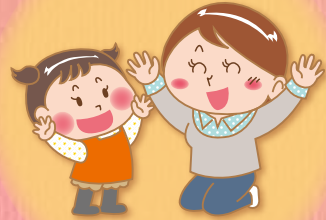


# 子どもを ほめよう



お母さん、お父さん、毎日の子育てお疲れ様です。  
子育てって大変で、孤独です。  
子どもをほめるような心のゆとりがもてないですよ。



初めての  
子育て

どうやって  
ほめればいいのか？

年子がいって  
手が一杯！

やんちゃすぎて  
こまっちゃう！

忙しくて喜びを  
感じられない…

どこでも  
子どものほめ方は  
教えてくれません。  
出来なくても当然！  
戸惑っても  
当たり前なんです。

日々の生活では、子どもの悪いところが目について、叱ることが多くなってしまいますよね。親子でストレスがたまってしまうことも…。でも、ほめると子どもの行動が変わってきます。上手にほめると、親子のやりとりも楽しくなります。楽しい家庭生活を送るためにも、ほめ方のコツをつかんでみましょう。



01  
ほめ方POINT

## ほめるポイントを見つける

上手にほめるには、まず、子どもをよく見て、「行動」に注目していただくことです。できて当たり前と前と思っていることでもほめてあげましょう。

### Point!

「身支度ができる」が、まだちゃんとできていなくても、できている部分だけでもほめましょう。



おはよう！

おはよう！  
ごあいさつできて  
えらいね！



☺ 「おはよう」とあいさつができる。

ボタン  
とめられたね  
すごいね！

えへん



☺ 自分で洋服のボタンをとめることができる。

## 02

ほめ方POINT

## 上手なほめ方

「〇〇して、えらいね」以外にも「ほめ方」にはいろいろありますよね。気持ちが伝わるほめ方を心掛けましょう。

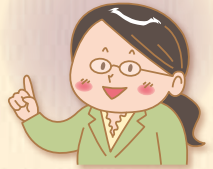
ぎゅ!



- 「がんばってるね」など励ます。
- 身体をさする、軽く触れるなどのスキンシップをとる。
- 「きれいに仕舞えているね」といいことに気づいていることを知らせる。
- ほほえむ、手を振るなどの仕草で伝える。
- 「手伝ってくれるのね。ありがとう」など感謝の気持ちを伝える。
- 「きれいに描けているね」と興味や関心を示す。 など

## Point!

ほめるときは、子どもの目線の高さで、話しかけましょうね。



子どもをギュッと抱きしめる。

## 03

ほめ方POINT

## ほめるタイミング(回数)

あまり大きなくりで見ないで、やり始めたとき、やっている最中、終わったときなど、段階ごとにほめる回数を増やしましょう。

たとえばおもちゃのお片付けをはじめたら…



ごはんの時間の前におもちゃを片付け始めようとしたら…

おもちゃを片づけている途中で…

片づけ終わったら、すぐに…

1

おもちゃを片づける時間に気付いたのね。えらいね。

2

きれいにしまえるのね。うれしいわ。

3

片づけられたのね。よくできました。

## Point!

単に「えらいね」では、何が良かったのか分りにくいので、具体的な行動を「〇〇してるね」とほめましょう。



## 気をつけること

ほめるときは子どもの年齢や性格、その時の様子などをよく見て、子どもが喜ぶほめ方を増やしましょう。



子どもによっては…  
ギュッと抱きしめるなどのほめ方のほうが効果的な子どもや、逆に急に触られると苦痛を感じる子どももいます。

幼い子どもには…  
「わーい、やったね。」と拍手して派手にほめるとうまくいくことが多いようです。

なかには…  
大きな声でほめたつもりが、声の大きさや調子から叱られたように感じてしまう子どもがいます。



こんな風にほめましょう

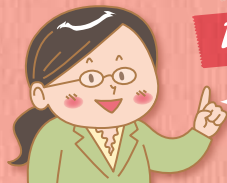
えらいね!  
よくできたね

表情は、明るい表情、穏やかな表情で。

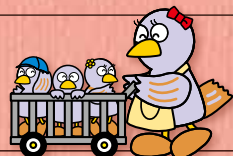
ことばは、短く、シンプルに、明瞭に。

**Point!**

1日1回でも2回でもいいので続けましょう。  
お母さん、お父さんの無理のない範囲でいいですよ。



子育てが難しいのは当たり前。子育てが難しいなと感じたら、市町村などの相談窓口で相談しましょう。親子教室などの名称で、講座を開いているところもあるので、問い合わせてみてください。



埼玉県のマスコット コバトン