

あそびのまなび

『ほめる』とは・・・

子育てをする中で、「子どもをほめることは大切」「たくさんほめてあげてくださいね」とよく言われることがあるかと思います。でも、わかってはいても、ついつい…怒ってしまうことや注意してしまうことの方が多いのではないのでしょうか。今回は、『ほめる』をテーマに子育てのエッセンスをお伝えしたいと思います。



『ほめる』＝“お世辞を言う”ことではない。

『ほめる』とは、子どもの良い行動に気づいていることを知らせることです。

例えば…「順番が守れたね」「おもちゃの片付けができたね」「友だちと仲良く遊べたね」など
それでは、『ほめる』ための“コツ”をちょっとご紹介します。



大人が嬉しく感じたことは、素直に伝えてみましょう。

「楽しいね」「うれしいね」など感じたこと(『気持ちメッセージ』)を素直に伝えましょう。



年齢や発達を考えながら、子どもが「うれしいな」と思うほめ方を知しましょう。

ギュッと抱きしめてほめるのか、手を叩いて拍手をしながらほめるのか、まるを手で作ってほめるのか、言葉だけでほめるのか、ほめ方にもいろいろな方法があります。子どもにとってどの方法が「ほめられている」と伝わるのかを探ってみることも大切です。

具体的にほめましょう。

「すごいね」「できたね」よりも「歯磨きが一人で上手にできたね」「順番が守れてえらかったね」など、ほめることを具体的にすることが大切です。このことは、子どもたちにとっても良い行動を増やし、してほしくない行動を減らしていくことにもつながります。



まずは、普段当たり前と思っていることを一日1つほめてみませんか。

ほめること、ほめられることは、大人も子どもとても気持ちがよくて心地がよいものです。