

## ほめられるって嬉しいね♡お子さんをほめるポイント ~ペアレント・プログラムより~

「子どもをほめて育てましょう」一度はお聞きしたことがあると思います。子どもをほめて、お互いが気持ちよく過ごせるのは理想的ですが、「怒られることばかりして、ほめるところがない」「何をどのようにほめたらいいかわからない」と感じている方もいらっしゃるかもしれません。お子さんのどの部分に注目するといいのか、ほめる理由とポイントをお伝えしたいと思います。

ほめる理由は、「今していることが好ましいと伝えたい」「その行動を続けてほしい」からです。お子さんをほめた時を振り返ると、この理由が当てはまると思います。

まずは、ほめるポイントとして、お子さんの「いいところ」「努力しているところ」に注目していきましょう。

「いいところ」とは、「普段からできている／継続してできているところ」です。

例えば、玄関で靴を揃えられた、「おはよう」や「いただきます」などのあいさつができたなど。毎回、完璧100%ではなくても、大体60～70%できていれば、十分「いいところ」になります。

「努力しているところ」は、トイレトレーニングや箸の使い方など練習中だったり、ほんの少しでもできたり、周りのサポートがあればできることで、お子さんなりに頑張ろうとしているところなので、十分にほめるポイントになります。

「いいところ」は、できて当たり前や普通と思われるかもしれませんが、ほめる理由で述べたように「今したことが好ましいと伝えたい」「これからも継続してほしい」ことなので、どんどんほめてほしいと思います。また、ほめることでお子さんが「自分のことを見てくれて」「認められている」と感じられ、自尊心が高まり、気持ちが前向きになります。

どんどんほめて、お子さんの好ましい行動を増やしましょう。

(つばさ保育士 奥田)

