

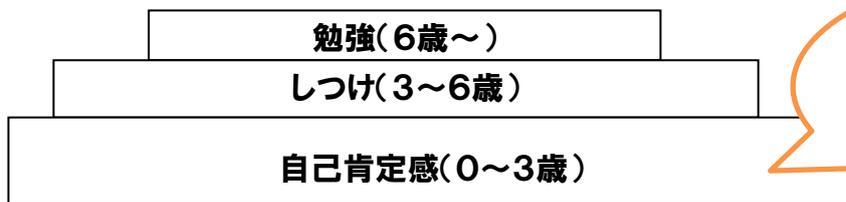
～ほめ上手になろう～

自分の足でしっかり歩けるようになってくると「自分でやりたい」という気持ちが芽生え始めます。これが「自我」の芽生えです。自我が芽生えてくると、自己主張が強くなり、お母さんたちの困りごとが増える時期です。ここで大切なのは、子どもの「できた!」という気持ちや達成感が感じられるような関わり方です。そのヒントが「ほめ上手」な子育てです!

1. 子どものころはどんな風に育つ?

(1) こころの土台は自己肯定感

乳幼児期に「自己肯定感」が十分に育てられると、その後ルールを学んだり、物事に対する意欲・好奇心が育ち、こころの成長につながります。



☆子どもの心は、甘えと反抗の繰り返し☆
甘えていい時に、十分甘えた人が自立します。

(2) 子どもの発達について

子どもの育ちはひとりひとり違います。



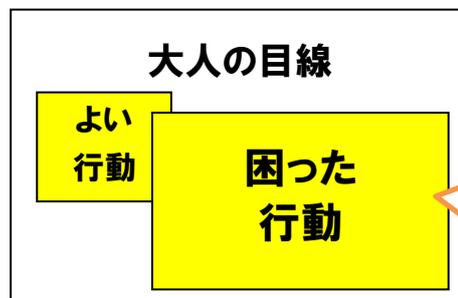
☆子どもが「言うことを聞かない」ことが多かったとしても、それはやらないのではなく、うまく行動できないから…かもしれません。また、「親の関わり方が悪くてこうなった」のでもありません。

☆まずは、子どもの行動をしっかりと見ていくことを大切にしていきましょう。



2. 子どもの行動を見て、ほめることを習慣にしよう

☆「ほめる」 = 「良い行動に気がついていることを知らせる」



意識的に良い行動に目を向けてみましょう!

☆子どもが好きなほめ方を工夫しましょう

言葉で? スキンシップ? 大げさに?

好きなほめ方は、子どもによって違います。
それぞれの子どもに合ったほめ方を探しましょう!

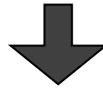


(1) 上手なほめ方のコツ（好ましい行動を増やす）

- ①視線を合わせて：子どもの目を見て、子どもが見返すのを待って
- ②近づいて：子どものそばにいて、同じ目の高さで
- ③感情・動作をこめて：微笑んで、頭や肩に手をあてたり、抱きしめたりしながら
- ④タイミング：子どもの良い行動が始まったらすぐに、または直後に
- ⑤簡潔に、しかしどの行動をほめているのかをはっきりと伝えること
(具体的に子どもの行動をほめ、気持ちも伝える。)

(2) 知らんぷり（ほめるために待つ）を上手に使おう

親の注目を引くために「困った行動」をとることがあります。「叱る」ということで、「注目」となり、好ましくない行動を強化してしまうことにつながります。



☆「知らんぷり」は、子どもに自分の行動がよくないことを気づかせることができます。

ただし、子どもの存在を無視したり放っておくのではなく、子どもの好ましくない行動を「知らんぷり」
します。

☆「知らんぷり」は「ほめること」を一緒にしてこそ、効果が期待できる。必ずセットで！！

良い行動に気づき、「ほめる」ことでよい行動を強化させることが大切です。

☆知らんぷりのコツ

- ①目をそらす：子どもへの注目を外す
- ②態度で示す：子どもの「好ましくない」行動に対して、微笑まない、しゃべらない、体の向きを換えるなどで、その行動を好ましく思っていない・してほしくないことを伝える。
- ③感情的にならない：ため息・怒りの表情はダメ
何か他のことをすることで、あなた自身の感情コントロールを試みましょう！
- ④タイミング：「好ましくない」行動が始まったらすぐに知らんぷりする。「知らんぷり」スタート時には
代わりの好ましい行動を知らせてから、スタートするのも可
- ⑤子どもの「好ましくない行動」が止まったら、すぐにほめましょう！
ほめるチャンスは2度！①「好ましくない行動」が止まったとき②あなたの用事がすんだとき

☆「知らんぷり」をし始めたら、最初は好ましくない行動が増えることが良くあります。腰をすえて、知らんぷりを続けることが大切です。続けることで効果が出てきます。

☆子どもの発達はそれぞれ違い、個性もそれぞれのため、この方法を試しても上手くいかないこともあるかと思いますが、子どもとの関わりで困ったり、しんどくなった時はいつでも健康推進課にご相談下さい。

(電話：33-4252)