

# ★ 保健センターだより (冬号) ★

## ❖ 子どもの意欲を育てるほめ方で、子どもの自己肯定感を育てましょう ❖

自己肯定感：自分を好きと思える、自分は価値のある人間だと思える、自分を大切な人間だと思える



「ほめて育てようとは思いますが…。  
ほめることが大事だとは思いますが…。  
ほめるところが見つからない…」

ほめるのは、なにも「特別なこと」じゃなくてもいいのです。

子どもが「あたり前にやっていること(行動)」を認めてほめてあげましょう!



### ほめ方のコツ



#### タイミング

- ・行動を始めたとき
- ・しようとしているとき
- ・指示に従っているとき
- \*あとからほめても効果は半減

#### 視線・からだ

子どもの高さに視線を合わせる。  
子どもの側に行く、または子どもを近くに呼んでから。

#### 行動をほめる

行動をほめる。  
「いい子ね」ではなく「自分でお着替えできたね」  
\*着替えをしたことをほめる。

#### ことば

短くわかりやすく。

#### 表情

穏やかな表情で、微笑んで。

#### 声の調子

明るく、嬉しいと感じていることが子どもに伝わるように。

#### 効果的にほめる

子どもが喜ぶほめ方をする。  
その子の感じ方や年齢に合わせたほめ方をしましょう。



### ほめるポイント

- ◆ 子どもの性格ではなく行動に注目する
- ◆ 「当たり前のこと」を認めてほめる  
できて当たり前ではない! “しなかったら注意するならば、したらほめる”
- ◆ 皮肉を言わない (悪い例)「よくできたね。でももっと早くできるといいね」
- ◆ 他の子と比較しない (悪い例)「お姉ちゃんよりはやかたね!」
- ◆ いつも注意される望ましくない行動をしなかったときも見逃さない(上級者)  
いつも注意してしまう行動を“しなかったこと”をほめる!





## いろいろなほめ方

ほほえむ

はげます  
「もう少しだね」

ほめる  
「お片付けて  
えらいね」

☆お手伝いを活用して  
「ありがとう」を伝える  
機会を作りましょう！

気づいていることを知らせる  
「お着替えしてるんだね」

頭をなでる

感謝する  
「ありがとう」

“ありがとう”は最上級のほめ言葉



### ☆そうはいってもほめて対応できないときもある…

そんなときは、「～してはダメ」ではなく「～しようね」の伝え方で、禁止の先の望まれる行動を具体的に伝えるようにしましょう。「こうするといいよ」というポジティブな伝え方が大切です。

**「ダメな子」「悪い子」「困った子」…その子を否定するような言い方はしないようにしましょう。**



## 望ましくない行動に対する基本的な対応

叱らない

無言で対応  
過剰に反応をしない

途中から禁止するなら  
最初からさせない

叱ることで「注目してもらえた」「かまってもらえた」と本人にとってプラスの効果を生むことも…。そうすると望ましくない行動が増えます。

### ☆発達から子どもの気持ちを考えると…

- わざと悪いことをする → 人と関わりたい
- 順番にこだわる → 見通しを持ちたい
- ものにこだわる → 不安、遊びきれない
- 自傷行為・他傷行為 → 思いを伝えられない
- くせ → 不安、退屈、刺激になる
- ごまかす（ふざける、聞こえないふり） → よくわからない、自信がない、失敗したくない



子どもの行動には必ず意味があります。叱る前に“なぜ子どもがそのような行動をするのか”その時の子どもの気持ちを考えてみると、子どもの困り感が見えてきます。

- 落ち着きがない → 刺激がいっぱいでいろいろなことが気になる
- パニック → 言葉で気持ちを表現できない 変化に敏感
- マイペース → 相手の表情や雰囲気を読み取りにくい
- 乱暴 → 力の調整が苦手

天草市健康増進課

