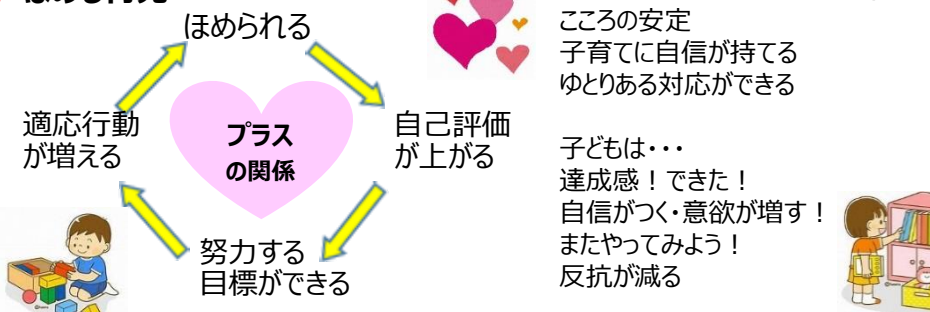


ほめ育



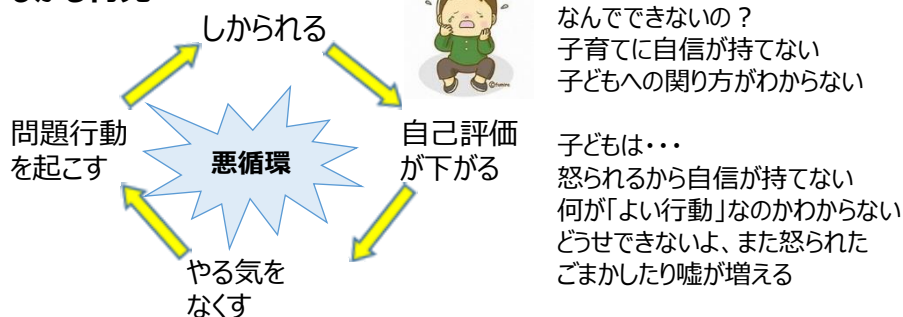
子どもは体だけでなく、こころも未熟で経験を繰り返す中で学び成長していきます。
ほめ育は子どもの自己肯定感を育て、子ども自身でその時に応じた行動を考えるこ
とを応援する育児です。子どもの頑張る力を信じて待ち、成長を見守りましょう♪

ほめる育児



自分の行動を「ほめられる」と、自分自身が「認められた」と感じます。
自分の存在を認めてもらえると自分に自信がつき、チャレンジしたい気持ちも出てきま
す。親も子どもプラスの関係で、繰り返し「ほめてもらえる（認めてもらえる）」ことで、子
ども自身の「よい行動」が増えて、親も育児がやりやすくなります♪

しかる育児



しかるときに、感情にまかせて怒鳴ったりたたいたりすることは、役に立ちません。
親が一生懸命怒って伝えても、子どもは怖いという感情がわくと、言われていることを
受け止める余裕をなくしてしまい、また同じ行動をしてしまうことがあります。
叱られても「よい行動」がわからないと、問題行動を起こしてしまいます。

STEP1 子どもの行動に注目する

子どもの行動に注目する習慣をつけ、子どもに注目することで、子どもの気持ちが
見えてきます→気持ちに寄り添うことができます♪

STEP2 行動を3つのタイプに分ける

- ✚ 「よい行動」(増やしたい行動) ◎ = 「ほめる」
- ✚ 「よくない行動」(減らしたい行動) △ ? = 「よい行動」を伝えて待つ
- ✚ 「許しがたい行動」(危険な行動) ✕ ? = 環境を整える



STEP3 「よい行動」にだけ注目して「ほめる」

「よい行動」とは、いつもしている当たり前のことにあります。これからも続けて欲しいと思える
増やしたい行動がみられたら、子どもの気持ちに寄り添い、「ほめる」。

「よい行動」を知らせる「ほめる」とは...

- ◎ その行動に気が付いていることを知らせる (子どもの行動に興味や関心を示す)
- ◎ ほめ言葉を伝える (認める) ◎ ほほ笑む (喜ぶ)
- ◎ 「ありがとう」と伝える (感謝する) ◎ はげます (応援する)
- ◎ そっと体に触れる (なでる)



STEP4 「よくない行動」は注目しない = 「よい行動」を待つ

やめてほしい減らしたい行動のときは、あえて反応しないようにする。「よい行動」だけを伝えたら、
注目せず見て見ぬふりをして、「よい行動」が出てくるのを待ちます。(注目しないことで「よい行
動ではない」ことを知らせます。) 「よい行動」が出始めたら、すぐ注目して「ほめる」。行動に
移したとき、やり終えた後にも、もう一度「ほめる」ことで、最後までやり切れるようになります。

伝えるときは...

- ◎ 「してほしくないこと」ではなく、「してほしいこと」を短い言葉で伝えましょう。
例) 「ウロウロしないで!」ではなく、「この椅子に座ってね」等
- ◎ 具体的に「よい行動」がどんな行動なのかかわかるように伝えましょう。
例) 「かたづけなさい!」ではなく、「ブロックをおもちゃ箱に入れてね」等

注目せず見て見ぬふりとは...

- ◎ 視線をほかに向ける (子どもを見ない)
- ◎ からだの向きを変える (背中を向ける)
- ◎ 反応しない (怒らない、ため息をつかない)
- ◎ 家事など自分の行動に集中する



STEP5「許しがたい行動」(危険な行動) = 環境を整える

自分や他者を傷つける危険な行為・行動は、教える必要があります。

してよいことと、してはいけないことの区別ができるようになるための注意が必要です。

◎ 注意するときはその場でどの行動が「許しがたい行動」であったのかを伝えましょう。

◎ 子どもの気持ちを聞いて受けとめてから、どうすればよかったのかを伝えます。

その後、改善行動が見られたら必ず「ほめる」。

◎ 一貫性のある対応にしましょう。

(ダメなことはいつもダメ。いつも同じ態度で対応するようにしましょう。)

環境を整えて、「許しがたい行動」を防ぎましょう

危険行動を予測して、刺激を減らしたり、事前に見通しを伝えることで心の準備をさせてあげましょう

例) 車通りの多い道避ける

家を出る前に行動を伝えてから出発する「道路では手をつなぐよ」

「広場に行ったら、おもちゃは優しく手渡してね」等



年齢別 ほめ育

0歳から2歳までは、無条件に何でもほめてよい時期。大人の表情やしぐさから判断をする時期なので、拍手や身振り手振りを交えながら、笑顔で「ほめる」ことがポイント。オーバーリアクションでほめられたい気持ちを満たしてあげましょう。

3歳くらいになると、できたことに対して具体的な言葉で伝えることも効果的になってきます。ルールを守りたい気持ちが芽生えてくる頃なので、「寝る前におもちゃを片付ける」などの約束をして、実行できたら感謝の言葉と一緒にほめてあげるのもいいですね。

まずは、自分をほめましょう！毎日家事に育児に頑張っている自身の頑張りを認めましょう！昔に比べて育児のやり方や考えも違うことがあり、周囲の目が気になったり、子育てのサポートがいないワンオペ育児などのつらさもあります。

「ほめ育児」をしたいけれど、難しい・・・と感じる時は、保護者自身のリフレッシュが必要な時です。子どもと少し離れて大きく深呼吸、リラックスをしましょう。家族や友人など頼れる人に話をするだけでも楽になれます。



目指せ！ほめ上手！！

1. うれしい気持ちは、いつも言葉で伝えるようにしましょう

近づいて子どもと同じ視線で感情をこめて伝えましょう！

2. 子どもとの遊びを大切にしよう

一緒に遊ぶことで気持ちを共有できます。負けても勝っても気持ちを共有したことが嬉しい！

3. 子どもの行動をよく見て、ほめるタイミングを見つけましょう

25%ルール：25%出来たら「ほめる」、やり終えたらもう1回「ほめる」(認める)。

4. できたことだけでなく、やろうとしている時、頑張っている過程に注目しましょう

結果ではなく取り組もうとした行動に対してほめる(認める)。

5. 当たり前でできていることにも注目しましょう

よい行動が見られたら、その場ですぐほめましょう！

昨日できていたことも、今日もまたできていたら繰り返し何度もほめていいのです。

6. ほめるときは何が良かったのかを具体的に伝えましょう

単に「すごい」、「えらい」などとほめるのではなく、「絵本きれいに並んでいるね、気持ちいいね」

「座ってご飯食べているね、うれしいよ」などと、具体的にほめましょう！

7. 子どもの強さを信頼しましょう

子どもは大人が思っている以上に強いもの。失敗しても痛くてもつらくても、はげましがあると頑張れる！子どもののりこえる力を応援しましょう！

8. 子どもにお手伝いをお願いしましょう

簡単なお手伝いができるようになったら、家族の一員として毎日お願いしてみましょう。

毎日お手伝いをする事で、子どもは毎日ほめてもらえるのです。

9. 子どもに「ありがとう」と伝えましょう

人は「ありがとう」と言われるとうれしくなります。役に立った気持ちになるのです。

子どもに「えらかったね」ではなく、「ありがとう」と伝えましょう！

10. 失敗は成功のもと

失敗してしまった時も「大丈夫！次はできるよ」とはげましてあげましょう。



子どもの特性や家族にかかるストレス(身体的・精神的・不安や落ち込み)などから、育児に息づまったり子育てのことで気になることや困っていることがあるときは、ひとりで悩みを抱えないで保健推進課へ相談してくださいね。