

ほめ方・叱り方

子ども支援室「めっく」

子どもをほめることのメリット

☆ 自分の気持ちに共感し認めってもらうことで、前向きな気持ちをもてる

⇒何かを達成したとき、新しいことを発見したとき、嬉しいことがあったときに、大好きな人に、共感され認められると、子どもは「次も挑戦しよう」という感覚が生まれます。

☆ 「自分はこのままでいいのだ」と安心し、自信をもつことができる

⇒ありのままの自分を認めてもらい受け入れてもらえることで、「自分の居場所がある」「大切にされている」という実感をもて、自己肯定感が高まります。

親の思い通りにならないことが多いかも知れませんが、わが子のありのままの姿を認め、受け入れていくことが大切です。

ほめ方のポイント

プロセスをほめよう

「すごいね」「才能あるね」と才能や成果についてのみほめられ続けると、失敗したときに「自分には才能がなかった」と思ってしまうか、外部からの承認でしか自分の価値を見いだせなくなったりします。目標をもち、それに向かって努力する姿勢をほめることが大切です。

- ◎ 才能や成果よりもプロセス（努力・姿勢・やり方）をほめる
- ◎ どういうところが、どのように良かったのか具体的に伝える
- ◎ 子ども自身がどんな経験をしたかなどの質問をしてみる
- ◎ 結果を評価するのではなく、やろうという意欲や続けて努力していることに共感する



具体的にほめ、認めていくと**子ども自身が自分で自分を認められるようになり、自己肯定感が高まります。**

子どもを叱ることのデメリット

☆ 攻撃的、反発的な態度になる

⇒罰は子どもの攻撃的な行動を誘発し、親が罰を与えることを繰り返すという負の連鎖に陥りやすいです。

☆ 力を使った問題解決方法を身につけてしまう

⇒罰を使った子育ては、暴力や圧力で問題が解決できることを示してしまいます。

☆ 親子関係が悪くなる

⇒親が子どもに罰を与えると、子どもは親を自分の味方だと感じる事が難しくなり、親に対して心を閉ざし、親子のつながりに傷がつくリスクがあります。

他にも、固まってしまう、ピクピクする、無気力になる、行動を隠す…などの子どもの反応がみられる場合もあります。子どもを叱ることによって起こるこれらのデメリットは回避しなければなりません。そこで、以下のポイントを参考にしてください。

叱り方・伝え方のポイント

感情で叱らない

- ◎ 他のエピソードや過去の叱ったエピソードと関連させたり連結したりしない
- ◎ 長々と叱らない
- ◎ 謝ったら引きずらず、いつもの優しいモードに切り替える
- ◎ 「ダメ!」「違う!」などの否定的な言葉をなるべく使わない
- ◎ 脅したり、交換条件を提示したりしない
- ◎ 結果よりも、結果に至るまでの努力やプロセスに目を向ける
- ◎ I message (わたしメッセージ) で伝える
親の気持ちを、子どもを批判や否定をせずに、親自身がどう感じているかという視点から I message で伝えましょう。
(I message の例)「お母さんは悲しい」「お父さんはこう思う」



否定的な評価はせず、具体的にどうしたらよいかアドバイスをしましょう。



<<参考資料・文献>>

今井正司 子ども心に届く褒め方・励まし方・叱り方 (R3. 袋井市子ども理解講座) 佐々木正美 『抱きしめよう、わが子のぜんぶ 一思春期に向けて、いちばん大切なこと-』 大和出版

島村華子 『自分でできる子に育つ ほめ方 叱り方』 ディスカヴァー・トゥエンティワン