

ペアレント・トレーニング

(株) エスエムディ 2025年9月

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが随分短くなってきましたね。
みなさん元気にお過ごしでしょうか？



今回のテーマは『**褒めることの効果**』について考えたいと思います。

毎日家事やお仕事、子育てに忙しい日々を過ごしていると思います。

忙しいとつい「できていない」ことや「やめて欲しいこと」に目がいってしまいますよね。

ですが、日々の中で子どもは「できた！」を誰かに見てもらえることで自分に自信を持てるようになります。

みなさんの言葉が子どもの心に「大丈夫」という安心感を育てたり、
その安心感が将来自分で考え、前に進む力になるといわれています。

★褒めることでどうなる？

褒められた経験が多い子どもは・・・

- ・自己肯定感が育つ
- ・失敗をおそれず挑戦できる
- ・親との信頼関係があると人との関係も築きやすくなる
- ・褒めること自体が思いやりの行動のため思いやりのある子に育つ



★褒め方のポイント！



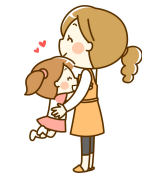
1.目線を合わせる

→子どもとしっかり向き合うと気持ちが届きやすくなります



2.スキンシップをそえる

→ハイタッチや頭を撫でる、抱きしめるだけでも◎ふれあいをプラスしましょう！



3.具体的に褒める

→×「えらいね」だけでなく

◎「自分から靴下履けてえらかったね！」 と何を褒めているかをはっきりいうと理解しやすい

4.タイミングはすぐに

→できた瞬間や行動の直後に伝えると子どもは「これが良かったんだ！」と結びつけやすい



5.小さなことにも注目する

→日常のなかにある「できた」を見つける



子どもの性格や発達の特徴はひとりひとり違います。だからこそ、子どもにあった褒め方を工夫して安心して成長できるサポートを一緒にしていきましょう！
こんな伝え方をしたらよかったよ！
などあればまた教えてくださいね

