



はばたき TEA TIME

子どもたちの成長には、まわりの大人の関わりが深く影響を与えます。
なかでも、「ほめること」は、子どもに安心感と自己肯定感を育てる重要な働きかけです。
大人のふとした「ひとこと」が、子どもの心に残り、成長のきっかけになることもあります。
今回は、日々の何気ない場面で使える「ほめ言葉」について紹介します。

様々な場面で使うことのできる、目的別ほめ言葉を紹介します。



○できた行動を強化し、定着させたい場合

→できたことを褒める。

(例)「～できてかっこいいね」「すごい!」「今のいいね」「上手!」

○実際にはできていなくても、その気にさせてモチベーションを上げたい場合

→頑張っている過程を褒める。

(例)「その調子」「難しいのに、頑張っているね」「さっきより〇〇が上手になっているよ」

○子供の自己肯定感を高めたい場合

→存在を認める。

(例)「おいしそうに食べてくれて嬉しいよ」「〇〇といると楽しいな」

ほめ言葉を強化する「1つの行動で2回以上褒める」方法を紹介します。

(例)「背筋を伸ばして」と宿題中や食事中に声をかける場合

→声かけをして、すぐに行動に移せた

(例)「そう、それでいいよ」「すぐに背筋を伸ばせてえらいね」

→30秒後も姿勢を保持できた

(例)「姿勢がいいね、頑張っているね、その調子だよ」

→数分間姿勢を保持できた

(例)「さすがだね、姿勢がよくてかっこいいよ」「〇分も姿勢がよくてすごいね」

→途中で姿勢が崩れてきたとき

(例)「どんな姿勢がいいんだっけ?」「姿勢よくいられているかな?」

※子供に考えさせる声かけをし、姿勢がよくなったらもう一度褒める。



ほめ言葉を補強する動作を紹介します。

笑顔でうなずく、拍手する、ハイタッチする、グッドマークのサインをするなどの動作が効果的です。

この動作だけでも褒める気持ちが伝わりますが、褒め言葉をかけながら行うとさらに効果があります。

