



ほめ育児の効果と実況中継

ほめることは、子どもに「それは良いことだよ」と伝えるサインです。

「これからも続くといいな」、「またしてほしい」と思う良い行動ができれば、言葉や態度で示してほめるようにしましょう。「うれしい」、「ありがとう」、「助かったよ」など大人の気持ちも伝えましょう。

ほめポイントは、普段のあたりまえの生活の中にたくさんあります！

「ご飯の前にいただきますと言えた」「道路を渡る時に左右確認をした」「おもちゃを貸してくれた」できて当たり前と感じる行動も、ほめる対象です。子どもはほめられる経験を重ねていくと望ましい行動を進んでできるようになっていきます。

何をほめたらいいのかわからないと感じる方は、子どもの行動を「**実況中継**」してみましょう。できて当たり前行動も、具体的に「**実況中継する**」ことで、子どもは褒められたと感じます。

「今、ピーマン食べたね」「おもちゃを片付けているね」「(走らずに)歩いているね」など言葉にして、伝えてみましょう。子どもの自己肯定感が高まり、新たな意欲に繋がります。ぜひご家庭でお試ください。

